



# NOPS 2010-2012, Nuorten työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa

## Liikuntatapaturmaesite

---

Hietanen, Pauliina  
Jusslin, Mari  
Taipale, Iina

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Hyvinkää

NOPS 2010-2012, Nuorten työ- ja toimintakyvyn edistäminen  
ammattiopistoissa  
Liikuntatapaturmaesite

Hietanen Pauliina  
Jusslin Mari  
Taipale Iina  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2013

Hietanen Pauliina, Jusslin Mari ja Taipale Iina

**NOPS 2010-2012, Nuorten työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa -  
Liikuntatapaturmaesite**

|       |      |           |    |
|-------|------|-----------|----|
| Vuosi | 2013 | Sivumäärä | 63 |
|-------|------|-----------|----|

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa liikuntatapaturmia ennaltaehkäisevä esite. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat 15-18-vuotiaat ammattiopisto-opiskelija nuoret. Esite toteutettiin osana NOPS 2010-2012, Nuoren työ ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa hanketta. Hankkeen päätavoitteena on kehittää toimintamalli, jossa ammattikorkeakoulun terveys- ja sosiaalialan opiskelijat kytketään osaksi ammattiopistojen terveyttä edistävää toimintaa. Hankkeen tavoitteena on edistää nuoren terveellisiä elämäntapoja sekä turvallista ja terveellistä työn tekemistä. Tämän opinnäytetyön teoreettisena pohjana on käytetty nuorten liikuntatapaturmiin liittyvää tietoa nuorten elintavoista, nuoren kehityksen keskeisistä piirteistä, sekä ympäristön vaikutuksista liikuntatapaturmiin.

Esite toteutettiin toimintatutkimuksellista lähestymistapaa käyttäen. Esitteen yhtenä kehittämismenetelmänä olivat kohderyhmäedustajien ja asiantuntijoiden teemahaastattelut. Asiantuntijoiden haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluna ja kohderyhmän edustajien haastattelu ryhmähaastatteluna. Haastatteluiden tarkoituksena oli kerätä tietoa siitä, millainen on hyvä nuorille suunnattu liikuntatapaturma esite. Haastatteluiden tulokset olivat yhdenmukaisia; esitteen sisällön on oltava helppolukuista, ulkoasun tulee olla vetoava ja tekstiä ei saa olla liikaa. Haastattelujen jälkeen esitteestä valmisteltiin luonnos, joka lähetettiin arvioitavaksi kohderyhmän edustajille. Kirjallinen arviointi saatiin sähköpostin välityksellä. Arvioinnin pohjalta tuotettiin esite valmiiksi.

Valmis esite sisältää yleistä tietoa liikuntatapaturmista sekä liikuntatapaturmien ennaltaehkäisystä. Esite on saatavissa Laurea Hyvinkään NOPS -sivustolla ja sen voi tulostaa kuka tahansa. Tarkoituksena on, että esitteestä voivat hyötyä myös muut kuin kohderyhmä. Opinnäytetyön kehittämishaasteena oli, miten saisi toteutettua mahdollisimman kattavan ja asiantuntevan, mutta samalla nuoria kiinnostavan esitteen. Nuorten liikuntatapaturmat aihealueena on laaja ja siitä saatava tieto on rajallista, joten tulevaisuudessa kehittämishaasteena on aiheesta saatavan tiedon lisääminen ja sen välittäminen tietoa tarvitseville.

Hietanen Pauliina, Jusslin Mari & Taipale Iina

**NOPS 2010 -2012, Promotion of workability and functional capability among young people in vocational colleges - Sport injury prevention leaflet**

| Year | 2013 | Pages | 63 |
|------|------|-------|----|
|------|------|-------|----|

The objective of this thesis was to prevent sport injuries by using health communications, as in this case a leaflet. The target audience of this thesis is students of vocational colleges between the ages of 15 and 18. The leaflet was produced as a part of the project NOPS 2010 - 2012, Promotion of workability and functional capability among young people in vocational colleges. The main target of this project was to develop a model of operations where health care and social services students in university of applied sciences hooked up as part of health promoting action in vocational colleges. The aim of this project is to promote adolescent's healthy lifestyles as well as safe and healthy way of working. Background of the thesis was based on different methods and theories about sport injury prevention, such as adolescent's lifestyles, the main features of adolescent's development, and the impact of environment on sport injuries.

The leaflet was produced as action research. Theme interviews with the representatives of the target group and the specialist were a developing method in the process of producing the leaflet. The specialist interviews were held as individual interviews and the interview with the target group representatives as a group interview. The purpose of the interviews was to collect information on good features of sport injury leaflet. The results of the interviews were consistent with each other; the content of a leaflet needs to be understandable, the appearance needs to be appealing and there should not be too much text in a good leaflet. After interviews a sketch was made and sent for evaluation to the specialist and the target group representatives. The feedback of the leaflet sketch was conducted through e-mail and the leaflet was completed.

The finished leaflet has common information of sport injuries and the prevention of sport injuries. The leaflet is available to anyone on the internet page of NOPS -project of the Laurea Hyvinkää, The University of Applied Sciences. The purpose is that also others than just the target group can benefit from the leaflet. A challenge was to create a professional leaflet which would interest young people. Sport injuries is a wide theme to discuss but the available information is limited, so a future challenge is to increase the amount of the information about sport injuries and provide that information to those it may affect.

Keywords: adolescent, injury, a leaflet, prevention, sport

## Sisällys

|       |                                                                    |    |
|-------|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1     | Opinnäytetyön tausta, tarve ja tarkoitus.....                      | 7  |
| 2     | Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys .....                        | 8  |
| 2.1   | Andersson & Menckel tapaturmatietoteoria.....                      | 8  |
| 2.2   | Tapaturmien syytekijät nuorilla .....                              | 10 |
| 2.2.1 | Nuoren kehitys .....                                               | 10 |
| 2.2.2 | Ympäristö .....                                                    | 11 |
| 2.2.3 | Terveystottumukset.....                                            | 12 |
| 2.3   | Liikuntatapaturmat .....                                           | 13 |
| 2.3.1 | Liikuntatapaturmien esiintyvyys.....                               | 13 |
| 2.3.2 | Liikuntatapaturmien ikä- ja sukupuoli jakauma .....                | 14 |
| 2.3.3 | Vammojen sijainti ja vammatyypit .....                             | 14 |
| 2.3.4 | Vammojen vakavuus ja seuraukset.....                               | 15 |
| 2.3.5 | Vamma-alttiit liikuntamuodot ja urheilulajit .....                 | 16 |
| 2.4   | Liikuntatapaturmien ennaltaehkäisy .....                           | 17 |
| 2.4.1 | Elintavat .....                                                    | 17 |
| 2.4.2 | Ympäristö .....                                                    | 18 |
| 2.4.3 | Liikunnan turvallisuus .....                                       | 19 |
| 2.5   | Terveysviestintä .....                                             | 20 |
| 2.5.1 | Hyvän esitteen kriteerit.....                                      | 21 |
| 2.5.2 | Esitteen sisältö ja ulkoasu .....                                  | 22 |
| 3     | Tavoitteet .....                                                   | 22 |
| 4     | Esitteen kehittämisen tutkimukselliset menetelmät .....            | 23 |
| 4.1   | Toimintatutkimuksellinen lähestymistapa kehittämisen keinona ..... | 23 |
| 4.2   | Teemahaastattelut kehittämisen välineenä.....                      | 24 |
| 4.3   | Kohderyhmähaastattelut.....                                        | 25 |
| 4.4   | Asiantuntijahaastattelut .....                                     | 27 |
| 5     | Kehittämisprosessi .....                                           | 27 |
| 5.1   | Prosessin kuvaus .....                                             | 28 |
| 5.2   | Esitteen suunnitleminen.....                                       | 29 |
| 5.2.1 | Asiantuntijahaastatteluiden tulokset .....                         | 30 |
| 5.2.2 | Kohderyhmä haastatteluiden tulokset.....                           | 31 |
| 5.3   | Esitteen toteuttaminen .....                                       | 32 |
| 5.4   | Esitteen arvioiminen.....                                          | 34 |
| 5.4.1 | Esitteen arviointimenetelmä .....                                  | 34 |
| 5.4.2 | Kohderyhmän arvioinnin tulokset .....                              | 34 |
| 5.4.3 | Itsearviointi .....                                                | 35 |
| 5.5   | Valmis esite .....                                                 | 37 |

|     |                                     |    |
|-----|-------------------------------------|----|
| 6   | Pohdinta .....                      | 37 |
| 6.1 | Esitteen tulosten tarkastelu.....   | 37 |
| 6.2 | Menetelmän tulosten tarkastelu..... | 39 |
| 6.3 | Kehittämishaasteet .....            | 40 |
|     | Liitteet.....                       | 46 |

## 1 Opinnäytetyön tausta, tarve ja tarkoitus

NOPS 2010-2012, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa -hankkeen tarkoituksena on luoda nuoren työ- ja toimintakykyä edistävä toimintamalli, jossa ammattikorkeakoulun opiskelijat kytketään osaksi ammattiopistojen terveyttä edistävää työtä. Hankkeessa kehitetään myös sellaisia terveyden edistämisen menetelmiä, jotka soveltuvat ammattiopistossa opiskelevien nuorten työ- ja toimintakyvyn edistämiseen. Hankkeessa tehdään myös seitsemän erilaista vaikuttavuustutkimusta. Tavoitteena on edistää nuoren päihteettömyyttä, liikunnallisuutta sekä terveellisiä nukkumis- ja ravitsemustottumuksia siten, että ne vahvistavat nuoren työ- ja toimintakykyä. Tavoitteena on myös edistää nuoren tietoisuutta terveyttä edistävästä työympäristöstä ja -yhteisöstä sekä vahvistaa turvallisen ja terveellisen työn tekemisen osaamista jo opiskeluaikana. Hankkeen päätoteuttaja on Laurea ammattikorkeakoulun Hyvinkään yksikkö. Hanke toimii osana Laurean, Keudan ja Hyrian opetussuunnitelmaa. Hankkeen yhteistyökumppanit ovat HYRIA koulutus Oy, Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä, KEUDA, Hyvinkään kaupungin, Järvenpään kaupungin, Mäntsälän kunnan ja Nurmijärven kunnan opiskeluterveydenhuollot. Hankkeen kohderyhmänä ovat ammatillisen peruskoulutuksen opiskelijat. Hankkeen rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja Laurea Hyvinkää. (Rimpilä-Vanninen 2013,15.)

Ammattiopisto-opiskelijoiden saama opiskeluterveydenhuolto on lukiolaisiin verrattuna huommin järjestettyä, joten tarve terveyden edistämiseksi ammattiopistoissa on olemassa (Rimpilä-Vanninen 2013, 17). On tärkeää, että liikkuvien nuorten urheiluvammoja ennaltaehkäistään, jotta vältytään turhilta tapaturmilta. Vuoden 2009 Uhritutkimuksen mukaan nuorille sattuu eniten tapaturmia muuhun väestöön verrattuna. Nuorilla liikuntatapaturmia kaikista tapaturmista on joka kolmannes. Liikuntatapaturmien ennaltaehkäisy mahdollistaa jatkuvan liikkumisen, joka on tärkeää säännöllisesti urheileville nuorille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän Kansallisen uhritutkimuksen mukaan joka kolmannes liikuntatapaturmaan joutuneista tiedosti, että liikuntatapaturma olisi mahdollisesti ollut estettävissä. (THL 2012a.)

YK:n lasten oikeuksien sopimus määrittää, että lapsen sekä nuoren tulisi saada kasvaa ja liikkua turvallisessa ympäristössä, ja tapaturmien ehkäisyä tulisi tarjota heidän vanhemmille. Tapaturmien ennaltaehkäisy on ajankohtaista nykypäivänä, sillä erilaiset tapaturmat aiheuttavat nuorille terveyden alenemista. (Markkula & Öörni 2009, 3, 16.) Mitä aktiivisempaa liikunnan harrastaminen on, sitä suurempi on riski liikuntatapaturmille. Suomalaisten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on enemmässä määrin nousussa. Suosion johdosta liikuntatapaturmista puhutaan enemmän ja niitä pyritään ennaltaehkäisemään. (THL 2012b.)

Nuorten turvallisuuteen liittyvät uskomukset ja asenteet sekä turvallisuuskäyttäytyminen - tutkimuksen (2006) mukaan nuorten turvallisuusosaamista tulisi lisätä. Tutkimuksen mukaan

nuorten sosiaalinen- ja kouluympäristö ei tue riittävästi nuorten turvallisuuskäyttäytymistä, joten turvallisten toimintatapojen tukeminen on tärkeää. Nuorten uskomukset ja asenteet vakiintuvat murrosiässä ja siksi niihin tulisi puuttua aiemmin, jotta vääristyneitä ajattelumalleja ei syntyisi. Tämä on tutkimuksen mukaan haaste kasvattajille ja työyhteisöille. Tutkimus myös esittää, että turvallisuustietoisuuden lisääminen auttaisi ennaltaehkäisemään onnettomuuksia. (Työsuojelurahasto 2006.)

Liikuntatapaturmien määrä on jatkuvasti nousussa, ja suurin osa niistä on vältettävissä (Pelastustoimi 2006). Tapaturmat aiheuttavat monenlaisia haittoja niin yksilölle, kuin yhteisölle. Liikuntatapaturmista seuraa henkistä kärsimystä vamman saaneelle, ja lisäksi terveydenhuolto kuormittuu ja terveydenhuollon taloudelliset menetykset kasvavat hoitokustannusten vuoksi. (Parkkari & Rauramo 2007, 8.) Liikunnan turvallisuuden vaatimuksia korostetaan koko ajan, koska liikuntaa käytetään yhä enemmän terveyttä edistäviin tarkoituksiin. Liikuntaa harrastaa nykyään myös aikaista enemmän henkilöt, joilla on toimintakykyyn vaikuttavia rajoituksia. Vaikka liikuntavammoja lukumääräisesti sattuu paljon, vakavat vammat ovat harvinaisia ja yleisin pitkäaikaishaitta on nivelvammaa seuraavana nivelrikko. (Parkkari 2010, 572.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda esite liikuntatapaturmien ennaltaehkäisystä ammattiopistoikäisille nuorille. Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyvä esite antaa tietoa liikuntatapaturmien ennaltaehkäisymenetelmistä ammattiopistoikäisille nuorille. Esite on hyvä tiedottamisen väline, koska se antaa nuorille helposti ja vaivattomasti tietoa liikuntatapaturmista ja niiden ennaltaehkäisystä. Ylipäänsä esite on vaikuttava keino välittää erilaista tietoa, ja kohderyhmän tavoittaminen on helpompaa kuin esimerkiksi puhelimitse (Colourbox 2011). Esitteen tarkoituksena on vahvistaa nuorten terveysosaamista.

## 2 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

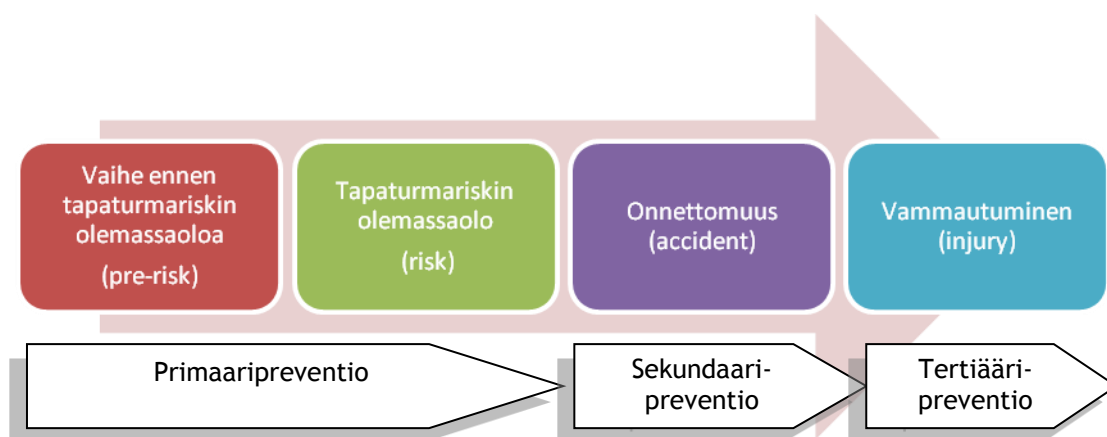
### 2.1 Andersson & Menckel tapaturmatietoteoria

Ragnar Andersson ja Ewa Menckel ovat tehneet tutkimusta (1995) tapaturmista ja niiden ehkäisystä. Tutkimuksessaan he ovat perehtyneet erilaisiin tapaturmateorioihin ja loivat niiden avulla kolmiosaisen tapaturmien prevention mallin. (Andersson & Menckel 1995.) Mallin lähtökohtana on, että ihmisen toiminta ei koskaan ole täydellistä. Joten, jos tilanne ylittää ihmisen kykenevyyden, voi tapaturma syntyä. Andersson ja Menckel kuvaa tapaturmaa ihmisen, välineen ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen seurauksena. Andersson & Menckel'in (1995) kolmikantainen malli koostuu kolmesta eri tasosta tarkastella tapaturmaa ja sen ehkäisemistä: a) Aikaulottuvuuksista tapaturmissa ja niiden ehkäisystä, b) syytekijöiden tunnistaminen, sekä c) eri toiminnan tasot tapaturmia ehkäistäessä. (Rimpilä-Vanninen 2010.)

Andersson & Menckel tarkastelee tapaturman ja sen ehkäisyn aikaulottuvuuksia neljässä eri



ajankohdassa.



(Kuvio1. Mukaillen: Andersson & Menckel 1995, 764; Rimpilä-Vanninen 2010)

Prevention vaiheet ovat sidoksissa aikaulottuvuuksiin:

- Primaaripreventio, joka kohdistuu aikaan ennen kuin tapaturmariski ja syytekijät ovat olemassa (pre-risk) ja myös tapaturmariskin olemassaolo aikaan (risk). Tässä vaiheessa on oleellista poistaa tapaturman syytekijät, tai muokata niitä.
- Sekundaaripreventio, joka kohdistuu onnettomuusvaiheessa (accident). Tässä vaiheessa on tärkeintä ehkäistä syntyviä vammoja ja minimaalista tapaturmien vaikutuksia.
- Tertiääripreventio, joka kohdistuu vammautumisen ajankohtaan tapaturmassa. Sen oleellisin tehtävä on toteuttaa vammautuneen hoito ja kuntoutus. (Rimpilä-Vanninen 2010; Kuvio1.)

Andersson & Menckel kiinnittävät tapaturmien ehkäisyssä erityisesti huomiota syytekijöiden tunnistamiseen, joita voidaan tarkastella yksilö-, yhteisö-, ja ympäristötasolla. Esimerkiksi yksilöön/ihmiseen (micro - the individual) kohdistuvat tapaturmat, kuten putoaminen tai kaatuminen, voivat olla kiireen tai huolimattomuuden syytä. Tällöin syytekijänä on kiire tai huolimattomuus, joka olisi tapaturmien ennalta ehkäisyn vuoksi tärkeää eliminoida tai muokata. Ympäristön (macro - community, society) syytekijöitä kaatumiselle voi mahdollisesti olla kynnykset tai huono valaistus. (Andersson & Menckel 1995; VirtuaaliAMK 2007.)

Opinnäytetyö keskittyy liikuntatapaturmien ennaltaehkäisyyn, joten Andersson & Menckelin ennaltaehkäisyn tasoista opinnäytetyön tuotos on primaaripreventiota, eli sillä pyritään esitteiden tarjoaman tiedon avulla poistamaan tai vähentämään liikuntatapaturmien syytekijöitä. Opinnäytetyössä pyrittiin luomaan esite, joka antaa tietoa erilaisista keinoista välttää liikuntatapaturmia. Opinnäytetyön tuotos, eli esite pyrkii lisäämään nuorten turvallisuus- ja tapaturmatietoisuutta terveystietokampanian keinoin.

## 2.2 Tapaturmien syytekijät nuorilla

Nuorille sattuu kolmannes liikuntatapaturmista, vaikka he edustavat kuudennesta koko väestöstä. Nuorille miehille liikuntatapaturmia sattuu enemmän kuin nuorille naisille, mutta naisten liikuntatapaturmien määrä on kasvussa. Liikuntatapaturmien syytekijät aiheutuvat pääasiassa liikuntalajista, liikunnan harrastajan iästä, sukupuolesta sekä liikuntaympäristöstä. Aikaisemmat liikuntatapaturmat lisäävät myös riskiä vammojen uusiutumiselle. Liikuntatapaturmien määrä on suoraan verrattavissa harrastetun liikunnan määrään, ja tilastollisesti nuoret liikkuvat eniten. Nuorten keskuudessa harrastetaan myös keskimäärin enemmän tapaturmille altistavaa liikuntaa, kuten kunto- ja kilpaurheilua, kuin muissa ikäryhmissä. (Tiirikainen 2009, 87-90.)

### 2.2.1 Nuoren kehitys

Nuoruus tapahtuu 12- 20- ikävuosina ja se voidaan jakaa kolmeen jaksoon joissa jokaisessa on omat haasteensa ja kehityskriisinsä. Nuori kehittyy motorisesti, kognitiivisesti sekä fyysisesti, ja kaikki osa-alueet vaikuttavat myös nuoren liikunnallisuuteen ja tapaturmien syntyyn liikunnan yhteydessä. Ensimmäisenä on nuoruusiän varhaisvaihe joka tapahtuu noin 13-16-vuotiaana ja tällöin alkaa myös biologinen murrosikä, jolloin nuori alkaa protestoida vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan, sekä ystävystyy muiden ikätovereiden kanssa. Toinen jakso on nuoruuden keskivaihe ja tämä tapahtuu 16- 19 ikävuosina, tähän aikajaksoon on myös olennaista samaistua ja ihastua muihin ihmisiin. Nuoren minä kokemus selkiintyy ja omia rajoja halutaan koetella, myös syvällisiä ihmissuhteita syntyy. Kolmantena jaksona on nuoruusiän loppuvaihe joka tapahtuu 19- 20/25 ikävuosina. Viimeiseen vaiheeseen kuuluu seestymisvaihe ja pohdiskelua omasta asemasta maailmassa, myös oman elämän aloittaminen kuuluu tärkeänä osana tähän aikajaksoon. (Dunderfelt 2004, 92-93.)

Jokainen nuori kehittyy omaa tahtiaan niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Nuoruusvuosina motoriset taidot kehittyvät nuoren harrastaessa erilaisia liikuntalajeja. Liikuntatapaturmien ennaltaehkäisy kannalta on tärkeää ottaa huomioon, millaisessa kehitysvaiheessa nuori elää. Mahdollisimman hyvä toiminta- ja suorituskky suhteutettuna harrastettuun liikuntaan on perustana nuoren turvalliselle liikkumiselle. (Miettinen 1999, 63-65.) Murrosikä on valtavan nopean kasvun ja uudelleen jäsentymisen aikakausi. Jokaisen ihmisen kehitys on yksilöllistä, mutta tästä huolimatta siinä voidaan erottaa tietyt kaikkia koskevat lainalaisuuden ja kehityksen piirteet. Nuoret ovat riskialttiita liikuntatapaturmille, koska he eivät välttämättä osaa vielä hahmottaa omia rajojaan ja taitojaan. (Jarasto 1999, 29.)

### 2.2.2 Ympäristö

Nuorilla on tarve kuulua muiden ikäistensä joukkoon, ja sosiaalinen ympäristö vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen myös liikuntaa harrastaessa. Vaikka nuori tuntisi itsensä haavoittuvaiseksi, kavereiden edessä on kuitenkin esiinnyttävä kokeneempänä ja rohkeampana kuin onkaan. (Jarasto 1999, 91.) Nuoren ystäväpiiri usein laajenee, ja ryhmän paineen aiheuttamana nuorella on vaarana ajautua riskikäyttäytymiseen. Nuoren tapaturmariski kohoaa, jos hän osallistuu riski-alttiisiin urheilu- ja vapaa-ajan harrastuksiin, joihin hänen taitonsa ja osaamisensa ei vielä ole riittävä. Erityisesti pojilla riskikäyttäytyminen on yhteydessä tapaturmien syntyyn. Ympäristö, jossa nuori liikkuu, laajenee jatkuvasti verrattuna lapsuusaikaan, ja tapaturmariski liikkuaessa kohoaa. Nuoret harrastavat liikuntaa koulussa, vapaa-ajalla sekä erilaisissa harrastuspaikoissa ja -ryhmissä, joten ympäristön riskit liikuntatapaturmille kasvavat. (Kumpula 2009, 172-173.) Myös tulevaisuuden suunnittelu, haaveet, unelmat ja myös pelot vaikuttavat päätöksiin, joita nuori tekee, ja nuoret elävätkin voimakkaasti tässä hetkessä myös liikunnan suhteen (Opetushallitus 2010).

Liikuntaympäristö vaikuttaa tapaturmien syntyyn, ja jos paikka on sopimaton liikunnan harrastamiseen, tapaturmariski kohoaa. Ulkoisista tapaturman aiheuttavista syistä yleisimpiä ovat ulkoinen isku, liukas pinta, tai törmäys vastustajaan. Nuoret harrastavat tilastollisesti paljon kontaktilajeja, ja tapaturmariski liikunnassa kasvaa samanaikaisesti kun kaatumis- tai kontaktit toiseen henkilöön lisääntyvät. Esimerkiksi judossa vammariski on suurempi kuin jalkapallossa. Vammariski kontaktilajeissa on noin kolminkertainen verrattuna ei-kontaktilajeihin ja kilpaluissa jopa yli 20 kertainen verrattuna harjoituksiin. (Parkkari 2007, 569-570.) Nuorten tapaturmatilastoissa todetaan myös, että nuoren sosioekonomiset tekijät, kuten vanhempien tulot ja asuinpaikka vaikuttavat liikuntatapaturmien syntyyn, sillä vanhempien varallisuus vaikuttaa varusteiden hankintaan (TEKO 2013). Lisäksi vääränlaiset tai sopimattomat varusteet aiheuttavat ja lisäävät nuorten riskiä liikuntatapaturmiin (THL 2012c).

Ympäristön aiheuttamia riskejä nuorten liikuntatapaturmille on lisäksi liikunnan harrastamisessa käytetty alusta. Erityisesti ulkona toteutettavat liikuntalajit ja niiden parissa esiintyvät tapaturmat ovat riippuvaisia vuodenajasta ja säätilasta. Olosuhteet tulisikin ottaa huomioon jo ennen liikuntasuoritusta, ja mahdollisesti järjestää liikuntaympäristö turvallisempaan paikkaan. Esimerkiksi lenkkeillessä liukkaat kelit tai nurmikentällä pelattaessa sateinen sää voivat altistaa kaatumisille. Ympäristöolosuhteista myös esimerkiksi kostea, kuuma tai kylmä ilmasto ja myös korkean paikan harjoittelut lisäävät nuorten liikuntavammoja (Peltokallio 2003, 36-38.)

### 2.2.3 Terveystottumukset

Nuoren unen tarve on 8-10 tuntia yössä. Unen määrä tulisi olla riittävä joka yö. Unentarvetta lisää liikunnan määrä ja psyykkisen paineen määrä. Tosin liikuntaa harrastavalla nuorella harrastukset ajoittuvat useimmiten iltaan, jonka vuoksi nukkumaan meno viivästyy ja unen määrä jää liian vähälle. Myös nykyajan sosiaalinen media ja tietokonepelit menevät nukkumisen edelle, joka on siis myös syy nuoren liian vähäiselle levolle. Suomalaiset nuoret ovat Euroopan väsyneimpiä nuoria. (TEKO 2012a.)

Unella on suuri merkitys nuoren kehityksessä; aivot palautuvat, päättelykyky paranee, oppiminen ja keskittyminen helpottuvat, sekä unella on vaikutus kasvuun. Liian vähäinen unen määrä vaikuttaa tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn, jolloin myös liikuntasuorituksessa toiminta herpaantuu helpommin ja tapaturmariski suurenee. Nukkuessa erittyy kasvuhormoneja, jotka ovat tärkeitä nuoren tuki- ja liikuntaelimistön kehitykselle. Tuki- ja liikuntaelimistön kehitys puolestaan on välttämätöntä liikuntaa harrastavalle nuorelle. Riittävä lepo ja uni myös vähentävät tapaturmariskiä, sillä nuori on valppaampana ollessaan pirteä. Unella on myös osuutensa painonhallinnassa, sillä väsyneenä mieliala laskee ja ruokahalu kasvaa. (MLL 2009a.)

Ruokavalion sisältöön on tärkeää kiinnittää huomioita, jotta nuori saisi kaikki tarvittavat vitamiinit kasvuun varten. Monipuolinen ruokavalio on hyvä pohja kasvun normaalille takaamiselle, ja siksi on erityisen tärkeää liikuntaa harrastavalle nuorelle. Ateriarytmin tulisi olla säännöllinen. Liikuntaa harrastavan nuoren tulisi syödä täysipainoinen aamiainen, lounas ja päivällinen, sekä kevyt iltapala. Tällöin verensokeri pysyy tasaisena ja liikuntasuoritus on tehokkaampaa. Nuoren tulisi ruokavaliossaan käyttää tarpeeksi tyydyttymättömiä rasvoja esimerkiksi leivän päällä. Nuori tarvitsee rasvoja aivojen ja muun elimistön kehitykselle, sekä hormonitoiminnan takaamiselle. D-vitamiinin ja kalsiumin saanti on tärkeää luuston kehitykselle ja lujittamiselle, ja niillä on yhteys esimerkiksi murtumien syntymiseen liikuntatapaturmien yhteydessä. Proteiini on kudosten rakennusaine, rauta on suojaravintoaine, hiilihydraatit antavat energiaa aktiiviselle liikkujalle. Nuori tarvitsee kaikkia ravintoaineita kasvaakseen, ja terveellinen tasapainoinen ruokavalio takaa sen, että hänen elimistönsä pysyy kunnossa. Kun elimistö voi hyvin ja saa tarpeeksi energiaa, myös liikunta on tasapainoisempaa ja tapaturmien riski liikkua pienenee. (MLL 2009b.)

Ylipainoon sekä alipainoon tulisi puuttua ajoissa. Monipuolinen liikkuminen on tärkeää painonhallinnassa. Nuoren painonhallinnassa on kyse samasta kuin aikuisellakin; elimistö saa joko liikaa tai liian vähän energiaa sen tarvitsemasta määrästä. Liikunta lisää energian tarvetta, jolloin siis liikkuva nuori tarvitsee enemmän ruokaa, kuin nuori joka ei liiku yhtä paljon. Oikealla määrällä liikuntaa ja terveellisellä ruokavaliolla voidaan nuoren paino saada hallintaan.

Kun liikunta ja ruokavalio ovat tasapainossa, nuoren on helpompi harrastaa eri liikuntalajeja turvallisesti. (MLL 2009b.)

Nuoret ovat aktiivisin ikäryhmä harrastamaan liikuntaa, jonka vuoksi liikuntatapaturmariski on korkeimmillaan. Liikuntatapaturmat saattavat olla äkillisesti syntyneitä tai ajan kanssa esiin tulleita rasitusvammoja. Rasitusvammat ovat tyypillisempiä naisilla ja tytöillä, jotka harrastavat enemmän pitkäkestoista toistuvaa liikuntaa kuten lenkkeilyä. Miehillä ja pojilla taas yleisempiä ovat akuutisti syntyneet liikuntavammat, koska nuorten miesten harrastamat ryhmäliikuntalajit omaavat suuren tapaturmariskin, esimerkkeinä salibandy ja jalkapallo. Lisänä myös nuorten suosimat kontakti- ja taistelulajit ovat vamma-alttiita lajeja. (THL 2012a.)

Nuoruuteen kuuluvat erilaiset kokeilut, joten myös kiinnostus alkoholin käyttämiseen kasvaa. Nuoren keho ei ole vielä alle 18-vuotiaana valmis käsittelemään alkoholia ja sen vaikutuksia, jonka vuoksi nuoren ei tulisi käyttää alkoholia. Kuitenkin ikätoverien mahdollinen painostus ajaa nuoren joskus kokeilemaan ja käyttämään alkoholia. (MLL 2009c.) Alkoholi ja liikunta eivät sovi yhteen, ja liikunnan harrastaminen alkoholin vaikutuksen alaisena lisää tapaturmien riskiä. Alkoholi heikentää lihasten suorituskykyä ja aivojen koordinaatiota, sekä aiheuttaa nuorelle nestetasapainon ja aineenvaihdunnan heittelyä. Liikunnan harrastaminen krapulassa ei myöskään ole suositeltavaa, koska nuoren keho joutuu kovalle rasitukselle, ja liikuntasuorituksen tehokkuus kärsii. (Koskelo 2012.)

## 2.3 Liikuntatapaturmat

### 2.3.1 Liikuntatapaturmien esiintyvyys

Tapaturmalla tarkoitetaan odottamatonta tapahtumaa, jossa henkilölle aiheutuu yleensä ruumiillinen vamma, hän loukkaantuu tai menehtyy (THL 2013). Tapaturma tapahtuu ihmisen, välineen ja ympäristön vuorovaikutuksen seurauksena silloin, kun ihmiseltä vaaditaan enemmän kuin mihin hän on kykeneväinen. (Andersson & Menckel 1995, 764; Rimpilä-Vanninen 2010.)

Liikuntatapaturmalla tarkoitetaan fyysistä vammaa, joka on aiheutunut ohjattua tai vapaa- muotoista liikuntaa harrastettaessa. Se on yleisin tapaturmatyyppi. Suomessa raportoiduista tapaturmatyypeistä kaiken kaikkiaan 32% on liikuntatapaturmia. Kansallisen uhritutkimuksen (2009) mukaan liikuntatapaturmien määrä on puolitoistakertaistunut viime vuosikymmenien aikana. (Haikonen ym. 2010, 27.) Liikuntatapaturmien tilastollinen erottelu muista vapaa- ajan tapaturmista on ajoittain hankalaa, ja tilastoissa esimerkiksi pyöräilytapaturmat laske- taan liikennetapaturmiksi, vaikka kyseessä olisikin liikunnan yhteydessä sattunut vamma. Liikuntatapaturmien kasvu nuorien keskuudessa kertoo liikunnan ja kuntourheilun lisääntymises-

tä. (Kannus 2005.)

### 2.3.2 Liikuntatapaturmien ikä- ja sukupuoli jakauma

Fyysisen vamman aiheuttaneita liikuntatapaturmia sattui Kansallisen Uhritutkimuksen (2009) mukaan 15 vuotta täyttäneestä väestöstä lähes 350 000, mikä kattoi 32 % kaikista tapaturmistä (Haikonen ym. 2010, 27). Nuorisolle ja nuorille aikuisille sattuu tilastollisesti paljon liikuntatapaturmia. Nuorena liikunta on intensiivisempää ja tapaturmariski on tällöin korkeimmallaan. Naisille rasitusvammoja syntyy miehiä enemmän. Naisten kaikista vammoista 65% on liikuntatapaturmasta johtuvaa kun taas miehillä vastaava luku on 78%. Vuonna 2000 tehtiin vuoden mittainen suomalainen tutkimus liikuntatapaturmista. Seurantatutkimukseen osallistuneiden mielestä syy liikuntavamman syntyyn oli useimmiten heissä itsessään. Näin koki 66% miehistä ja 61% naisista. (Parkkari 2007, 569.)

2009 vuonna tehdyn Kansallisen Uhritutkimuksen mukaan liikuntatapaturmista 62 % sattui miehille. Liikuntatapaturmia eniten aiheuttaa jalkapallon pelaaminen, salibandy ja lenkkeily. Miehet harrastavat keskimäärin enemmän salibandya ja jalkapalloa kuin naiset, minkä vuoksi miehille sattuu enemmän liikuntatapaturmia. Nuoret, jotka harrastavat fyysisiä kontaktilajeja ja kilpaurheilua, joutuvat tilastollisesti todennäköisimmin liikuntatapaturmaan. Vuodelta 2009 peräisin olevan uhritutkimuksen mukaan myös nuorten naisten liikuntatapaturmat ovat lisääntymässä. (Haikonen ym. 2010, 28.) Tilastollisesti eniten liikuntatapaturmia sattuu kuitenkin edelleen 15-35-vuotiaille miehille (TEKO 2012b).

### 2.3.3 Vammojen sijainti ja vammatyypit

Tapaturmariskit liikunnassa kasvavat, kun kaatumiset ja kontaktit toiseen henkilöön lisääntyvät. Harrastuskuntia kohden laskettu vammatariski on kontaktilajeissa noin kolminkertainen verrattuna yksin harrastettavaan liikuntaan. Tapaturmat ovat liikunnassa rasitusvammoja yleisempiä. (Parkkari 2007, 569- 570.) Liikuntavammat voidaan jaotella erilaisten vammatyyppien perusteella kokonaisuuksiksi, joiden avulla on helpompi ymmärtää eri vammojen syntyä, ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Liikuntavammat voivat aiheutua äkillisestä traumasta tai rasitusvammasta. Vammat voivat sijaita pehmytkudoksissa, luussa tai hermostossa. Liikuntavammat voidaan määritellä niiden syntymisajankohdan perusteella akuuteiksi, semiakuteiksi tai krooniseksi. (Koistinen 1991.)

Akuutit liikuntatapaturmat ovat tyypillisesti nyrjähdyksiä tai revähdyksiä, erityisesti alaraajoissa. Liikuntavammat voivat olla myös kroonisia, jolloin ne aiheutuvat esimerkiksi pitkäkestoisesta rasituksesta tai vääränlaisesta harjoittelusta. Suurin osa (noin 50 %) urheilu- ja liikuntatapaturmista kohdistuu alaraajoihin. Lähes puolet kaikista urheilu- ja liikuntatapaturmien

aiheuttamista alaraajavammoista kohdistuu nilkka- tai polviniveleen. Noin puolet liikuntavammoista on nyrjähdyksiä, venähdyksiä ja ruhjevammoja. Murtumia kaikista liikuntavammoista sen sijaan on vain noin 3 % sekä naisilla että miehillä. Rasitusvammat ovat yleisimpiä yksipuolisessa, paljon toistoja sisältävässä liikunnassa, kuten kestävyysjuoksussa. Eri lajeissa saatujen vammojen väliset erot saattavat olla kuitenkin hyvin suuria. (Parkkari 2007, 570-571.)

Nuorten ja kasvuikäisten tyypillisiä liikuntavammoja ovat luutumisalueiden vammat, jotka syntyvät joko liian pitkäkestoisesta tai rajusta harjoittelusta. Nuorilla luiden kehitys ja luuaineen kovettuminen on vielä kesken, joten liikunnasta aiheutuneet vammat ovat kivuliaita ja vaativat usein pitkäaikaista lepoa rasituksesta. Kasvuikäisillä nuorilla vammojen paraneminen on kuitenkin nopeaa, ja liikunnan yhteydessä saadut vammat palautuvat useimmiten täysin ennalleen. (Kujala 2009.)

#### 2.3.4 Vammojen vakavuus ja seuraukset

Tapaturman aiheuttama vammautuminen aiheuttaa erilaisia terveydellisiä haittoja vammautuneelle, kuten psykososiaalisia ongelmia ja pitkäaikaisia sairauksia. Lisäksi liikuntatapaturmat vähentävät liikunnasta saatavaa hyötyä. (Lounamaa, Parkkari & Sihvonen 2007, 215, 220.) Vammojen vakavuus ja seuraukset riippuvat harrastetusta liikunnasta ja urheilulajista (Parkkari 2007, 572). Mitä rankempaa ja pitkäkestoisempaa harjoittelu on, sitä todennäköisemmin liikkuja saa rasitusvamman jossain vaiheessa. Eniten rasitusvammoja syntyy sellaisten lajien harrastajille, joiden urheilulaji sisältää paljon juoksua, hyppyjä, heittoja ja lyöntejä. Myös maksimaalista voimaa vaativissa lajeissa syntyy rasitusvammoja. Rasitusvammoja esiintyy lähes yhtä paljon sekä miehillä että naisilla, jos harrastettava laji on sama. Tilastoissa miehillä on kolme kertaa suurempi luku rasitusvammojen suhteen, mikä johtuu miesten suuremmasta kilpaurheilun harrastamisesta, liikunnan kuormituksen suuremmasta määrästä ja lajivalikoimasta. (Orava 2010, 711.) Suurin osa liikuntatapaturmista on onneksi lieviä, eivätkä ne aiheuta työkyvyttömyyttä tai pitkäaikaista jatkohoidon tarvetta, vaikka niiden määrä onkin kasvussa (Kannus 2005).

Suomessa avoterveydenhuollon kaikista tapaturmakäynneistä 30 prosenttia oli liikunta- ja urheiluvamman takia. Lääkärissä käyntiin johtaneiden liikuntatapaturmien määrä on suomalaisen tilastojen mukaan miehillä 2,2 ja naisilla 0,8 sataa asukasta kohden vuodessa. Aktiivisesti liikuntaa harrastavien kohdalla liikuntatapaturmista johtuvia lääkärikäyntejä on noin nelinkertainen määrä. Urheilutapaturmien osuus sairaaloiden ensiapupoliklinikoiden kaikista tapaturmista on kasvanut huomasti viime vuosien aikana, aikaisempina vuosikymmeninä tapaturmia on ollut noin 1,5-5%, vuonna 2005 määrä on kasvanut jo 20%. (Parkkari 2007, 568.)

### 2.3.5 Vamma-alttiit liikuntamuodot ja urheilulajit

Suomessa määrällisesti eniten liikuntatapaturmia tuottavat lenkkeily, jalkapallo, jääkiekko, lentopallo, muut perinteiset palloilulajit ja voimailulajit, joiden lisäksi uusina lajeina tilastoissa ovat alkaneet näkyä sekä miehillä että naisilla salibandy ja rullaluistelu ja naisilla voimistelu, kuntosaliharjoittelu ja aerobis. Eri lajien yksilökohtaista vammariskiä arvioitaessa tulee kuitenkin tuntee tarkasti lajin harrastajamäärä, harrastajien vuoden aikana lajiin käyttämä aika ja harrastuksen intensiteetti (kilpaharjoittelu, kuntoilu vai terveysliikunta). Tällaisia valtakunnallisia tilastoja on toistaiseksi Suomessa saatavilla vain kilpaurheilusta. (Kannus 2005.)

Liikuntatapaturmien riskit ja vaikeusaste vaihtelevat suuresti, ja erilaisten liikuntamuotojen välillä on suuriakin eroja. Kunto- ja kilpaurheilu sekä vauhdikkaat liikuntalajit aiheuttavat keskimäärin suuremman riskin liikuntatapaturmalle kuin arkiliikunta tai hyötyliikunta. Suosissa olevien liikuntalajien kuten jalkapallon, salibandyn ja lenkkeilyn parissa sattuu paljon tapaturmia siitä syystä, että liikunnan harrastajia on tilastollisesti eniten. Liikuntatapaturmien vaikeusaste on myös hyvin riippuvainen liikuntalajista, mutta tämän lisäksi tapaturman syntyyn vaikuttavat yksilön ominaisuudet sekä ympäristö. (Tiirikainen 2009, 87-90.)

Tapaturmariskit liikunnassa kasvaa samanaikaisesti kun kaatumiset tai kontaktit toiseen henkilöön lisääntyvät, esimerkiksi judossa vammariski on suurempi kuin jalkapallossa. Vammariski kontaktilajeissa on noin kolminkertainen verrattuna ei-kontaktilajeihin ja kilpaluissa jopa yli 20 kertainen verrattuna harjoituksiin. (Parkkari 2007, 569-570.)

| Laji                         | Tapaturmia |
|------------------------------|------------|
| Jalkapallo                   | 45 000     |
| Salibandy, sähkö             | 38 000     |
| Lenkkeily, hölkkä            | 30 000     |
| Kuntokävely                  | 24 000     |
| Jääkiekko                    | 19 000     |
| Ratsastus                    | 17 000     |
| Kuntosaliharjoittelu, bodaus | 15 000     |
| Lentopallo                   | 11 000     |
| Voimistelu                   | 11 000     |
| Hiihto                       | 10 000     |

Taulukko 1: Vamma-alttiit liikuntalajit vuonna 2009. (THL 2012d.)

Eri urheilulajien vertaaminen tapaturma-alttiuden kannalta on vaikeaa, koska tarkan vam-



mautumisriskin laskemiseksi on tiedettävä täsmällisesti kunkin lajin harrastajamäärä, harrastuksen intensiivisyys sekä harrastukseen käytetty aika. Kaikki sattuneet vammat tulisi hoitaa ja kirjata samassa hoitopisteessä, jotta vammojen diagnostiset kriteerit olisivat yhtenäisiä. (Haikonen ym. 2010, 29.) Joukkuepeleissä, kuten jalkapallossa ja salibandyssä tapahtuu tilastollisesti eniten tapaturmia. Juoksu ja lenkkeily yltävät kolmen kärkeen vamma-alttiimpina lajeina, sillä kyseisten lajien harrastaja määrä on korkea. (THL 2012d, Taulukko 1.)

Jalkapallossa, salibandyssä ja lenkkeilyssä sattui eniten liikuntatapaturmia. Kuitenkin on huomioitava lajeihin käytetty aika. Juoksua ja lenkkeilyä harrastetaan paljon enemmän tuntimäärällisesti, kuin esimerkiksi jalkapalloa ja salibandya. Pienen tapaturmariskin lajeja ovat ihmisten paljon harrastamat lajit kuten lenkkeily. Suuren harrastaja määrän vuoksi niiden lajien tapaturmien kokonaismäärä on huomattava. (Haikonen ym. 2010, Taulukko 1.)

Liikuntavammojen ilmaantuvuus on suurin kunto- ja kilpaurheilua harrastaessa, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Alhaisin tapaturmariski on työ- ja asiointiliikunta ja näiden kahden mainitun ilmaantuvuustyyppin väliin mahtuu vielä harraste- ja hyötyliikuntavammat, joissa liikuntatapaturmia sattuu kohtalaisen usein. (LIVE 2011.)

## 2.4 Liikuntatapaturmien ennaltaehkäisy

### 2.4.1 Elintavat

Elintavoilla voidaan ehkäistä liikuntatapaturmia tehokkaasti. Oikeanlainen ravitsemus ja riittävä uni ja lepo ovat tärkeitä liikuntatapaturmien ehkäisyn keinoja. Liikuntasuorituksissa tulisi myös ottaa huomioon liikkujan yksilölliset ominaisuudet, kuten tuki- ja liikuntaelimistön kunto suhteessa harjoitetun liikunnan rasittavuuteen ja vaikeustasoon. Kun nämä osa-alueet ovat kunnossa, on liikuntatapaturman sattuminen epätodennäköisempää. (Parkkari 2005, 240.)

Ravinnon, nesteytyksen ja levon tärkeys on siinä, että ne yhdessä takaavat urheilijalle kehitystä urheilussa ja terveenä pysymistä (LIVE 2013a). Lihakset eivät työskentele ilman energiaa, joita se saa kolmesta eri lähteestä eli hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista. Ravinnon tarve määräytyy siten minkälaista liikuntaa harrastaa. Hiilihydraatit ja rasvat ovat tärkeimmät energianlähteet liikunnan aikana, mutta niidenkin keskinäiset suhteet vaihtelevat liikunnan tehon myötä. Verenkierron vilkastuessa liikuntasuorituksen aikana alkaa hapettaa ja ravintoaineita virrata soluihin. Tämä tapahtuma käynnistää aerobisen eli hapen avulla tapahtuvan energiamuodostuksen elimistössä. Aerobista energiantuotantoa tarvitaan pitkissä liikuntasuo-

rituksissa, koska elimistö käyttää ensin veressä olevat ravintoaineet ja vähitellen myös maksan varastoja, joita se luovuttaa verenkiertoon. (Kantaneva 2009, 216-217, 224.)

Riittävä unen saanti on myös tärkeä osa liikuntatapaturmien ehkäisyä. Hermoston palautuminen ja kudosten rakentuminen vaatii säännöllistä unta (LIVE 2013b). Alkoholin tai muiden päihteiden nauttiminen ei sovi liikunnan yhteyteen, koska päihteet lisäävät tapaturmariskiä. Päihteiden vaikutuksen alaisena urheilijan hienomotoriikka ja koordinaatiokyky heikkenevät ja reaktiokyky pitenee. Alkoholi myös laskee elimistön verensokeria ja hidastaa aineenvaihduntaa, jonka seurauksena liikuntasuorituksen tehokkuus laskee ja palautuminen liikunnasta hidastuu. (Duodecim 2012.)

#### 2.4.2 Ympäristö

Ympäristön aiheuttamia riskejä liikuntatapaturmille ovat usein liikuntapaikka ja liikunnan harrastamisessa käytetty alusta. Erityisesti ulkona toteutettavat liikuntalajit ja niiden parissa esiintyvät tapaturmat ovat riippuvaisia vuodenajasta ja säätilasta. Olosuhteet tulisikin ottaa huomioon jo ennen liikuntasuoritusta, ja mahdollisesti järjestää liikuntaympäristö turvallisempaan paikkaan. Esimerkiksi lenkkeillessä liukkaat kelit tai nurmikentällä pelattaessa sateinen sää voivat altistaa kaatumisille. Tällöin liikuntatapaturmia voi ehkäistä harrastamalla rauhallisempaa liikuntaa ja valitsemalla liukastumista ennaltaehkäisevät jalkineet sekä muut asianmukaiset suojaimet. Ympäristöolosuhteista esimerkiksi kostea, kuuma tai kylmä ilmasto ja myös korkean paikan harjoittelut lisäävät liikuntavammoja. (Peltokallio 2003, 36-38.) Liikukujan on siis tärkeää muistaa ennen harjoituksen alkamista huomioida oikeanlaiset varusteet ja vaatetus harrastettavaa liikuntaa varten sekä etenkin asianmukaiset liikunta-alustaan sopivat jalkineet ennaltaehkäisevät useimpia liikuntatapaturmia. (Parkkari 2005, 238-240.) Yleisimmät syyt rasitusvammojen syntyyn ovat harjoitusvirheet, kengät, välineet ja tekniikka (Peltokallio 2003, 36-38).

Liikuntatilanteessa myös kontaktit toisten kanssa lisäävät tapaturmariskiä, ja erityisesti kilpailutilanteet altistavat liikuntatapaturmille, koska paikalla on usein paljon ihmisiä. Kontaktilajeissa tulisi ottaa huomioon muut liikunnan harrastajat ja omat sekä muiden yksilölliset ominaisuudet jotta välttyttäisiin turhilta tapaturmilta. Kaikkia ympäristön aiheuttamia liikuntatapaturmia ei kuitenkaan voida ennalta tietää, koska ympäristö saattaa aiheuttaa myös yllättäviä tilanteita. Yksilöön kohdistuvat toimenpiteet ovat suurimmassa roolissa ympäristön aiheuttamien liikuntatapaturmien ehkäisyssä, mutta yhteiskunnallisesti niitä voidaan ehkäistä turvallisuutta lisäävillä päätöksillä, kuten laatuvaatimuksilla sekä terveystiedon lisäämisellä (Parkkari 2005, 238-240.)

### 2.4.3 Liikunnan turvallisuus

Liikuntatapaturmiin kuuluvat erilaiset rasitusvammat, joita sattuu eniten kestävyys-, voima- ja budolajeissa. Yksipuolinen, paljon toistoja sisältävä ja tiheä toistuva harjoittelu aiheuttaa niitä eniten. Nuorilla rasitusperäisiä liikuntavammoja esiintyy suhteellisen paljon. Akuuttien ja rasitusvammojen haitta on merkittävä. Jotta liikunnan hyödyt eivät käänny haittoiksi on liikuntatapaturmien ehkäisyyn suunnattava toimia jo lasten ja nuorten liikunnan ohjauksessa ja opetuksessa tapaturmien ehkäisijänä. (Markkula & Öörni 2009, 41.) Urheiluharjoitusten tulisi olla jokaiselle urheilijalle henkilökohtaisesti ohjelmoitua. Rasitusvammoissa virheet ovat usein liikunnan määrässä ja laadussa, esimerkiksi urheilijalla voi olla aina liian paljon riittävästä alkulämmittelystä ja loppulämmittelystä. Alkulämmittely ja loppulämmittely ovat tärkeitä kuitenkin aina ennen liikuntaa, koska sillä tavoin ehkäistään venähdyksiä ja revähdyksiä. (Peltokallio 2003, 36-38.) Alkulämmittely on tärkeää siitä syystä että se valmistaa ja aktivoi elimistöä tulevaa rasitusta varten. Lämmittely käynnistää hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä lämmittää kudokset. Alkulämmittely herättelee myös hermolihasjärjestelmän sekä lihaksen ja tukilihakset, myös keskittyminen ja henkinen vireystila kohoavat. Loppulämmittelyn tarkoituksena on rauhoittaa ja huoltaa elimistöä, poistaa kuona-aineita ja palauttaa lihasten lepopitoisuutta. Loppulämmittely myös huuhtelee maitohapot ja muut aineenvaihduntatuotteet pois lihaksista (LIVE 2013c.) Liikuntaa harrastettaessa palautuminen on erittäin tärkeä osuus kokonaisuuden kannalta. Todellinen kunnon kohoaminen tapahtuu aina lepovaiheessa, jolloin elimistö parantaa itsessään niitä ominaisuuksia, joihin harjoittelulla on vaikutettu (Kantaneva 2009, 178.)

Yleisiä riskitekijöitä liikuntatapaturmille ovat myös liikunnan kesto, kuormittavuus sekä toistuvuus. Tapaturmien välttämiseksi on tällöin otettava huomioon omat fyysiset ominaisuudet sekä kyvyt toteuttaa liikuntaa turvallisesti. Välttääkseen liikuntavammoja urheilijan tulisi ottaa huomioon keinot joilla minimoida tapaturmien riskit jo ennen liikuntasuoritusta (Parkkari 2005, 238-240.) Liikuntaa harrastavan tulee tiedostaa harrastamansa lajin tapaturmariskit. Liikkujan tulee myös hankkia harrastettavan lajin vaatimat perustaidot joko itsenäisesti tai hyvän liikunnanohjaajan avulla. Näin toimiessa ehkäistään liikuntatapaturmia (Pelastustoimi 2008.) Lisäksi kontakti- ja joukkuelajeissa on muistettava, että niihin liittyy suurempi tapaturmariski, ja tällöin tulee ottaa huomioon esimerkiksi lajin sääntöjen noudattaminen ja reilu peli. Tärkeitä asioita joihin tulisi kiinnittää huomiota, ovat lisäksi liikuntalajin vaatimustaso, omat taidot ja kokemus, sopivat suojavälineet ja muut varusteet sekä liikuntapaikan turvallisuus. (THL 2012a.)

## 2.5 Terveysviestintä

Maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) määrittelee terveyden edistämisen (Health promotion) prosessiksi, joka antaa ihmisille mahdollisuuden saada lisää kontrollia terveydestään ja edistää sitä. WHO näkee terveysviestinnän terveyden edistämisen sosiaalisena ja poliittisena keinona vahvistaa yksilön asemaa julkisten terveyspalveluiden kehittämisessä. Maailman terveysjärjestön mukaan terveys kuuluu kaikille. Terveysviestintää tulisi WHO:n mukaan toteuttaa sairaaloissa, kouluissa ja työpaikoilla, sillä sen sisältämä tieto on julkista ja kuuluu kaikille. (WHO 1998.)

Terveysviestintä on keino välittää ihmisille tietoa terveydestä ja siihen liittyvistä asioista. Se on terveystietoa viestintää, jonka tarkoitus on ylläpitää julkista keskustelua ja vaikuttaa terveyteen positiivisesti eli edistää sitä. Terveysviestintään perehtynyt Torkkola kertoo, että terveysinformaatiota voidaan jakaa käyttäen joukkoviestinnän vanhempia ja uudempia keinoja. Vanhempia terveysviestinnän keinoja ovat jo vuosikymmeniä olleet lehdet kuten Duodecim. 1880-luvulla näiden lehtien tarkoitus oli tiedottaa ”terveydenhuollon totuuksia kansalle”. Uudempia terveysviestinnän tapoja ovat nykypäivän erilaiset terveysjärjestöt ja heidän toimintansa muun muassa internetissä. (Torkkola 2012.)

Erilaisilta terveystietoa tarjoavilta sivustoilta etsitään nykyään lähes eniten tietoa verkossa. On kuitenkin tärkeää, että tarjottu viestintä sisältää asianmukaista tietoa. Tieto vaatii alan osaajia, jotta viestinnän haluttu tulos olisi onnistunut. Haluttu tulos on tiedonsaajan osaamisen laajeneminen. Lisäksi viestinnän tavoite on olla vuorovaikutteista asiantuntijoiden kesken, joka luo haastetta onnistuneelle viestinnälle. (KTL 2012.)

Torkkolan (2012) mukaan terveysviestintä on terveydenedistämistä ja sairauksien ennalta ehkäisyä viestinnän avulla. Tarjottava viestintä voi olla tutkittua todenperäistä tai fiktiivistä tietoa. Se voi myös perustua tunteisiin tai kokemuksiin. Sitä voidaan toteuttaa terveysvalituksena erilaisten kampanjoiden muodossa. Sitä voidaan tutkia, siitä voidaan keskustella. Terveysteen liittyvillä aiheilla on myös uutisarvoa, joka on journalismin keino pitää yllä julkista keskustelua. Terveysviestinnän osa on myös terveystmainonta, joka sisältää internetin terveyssivustot, sekä terveydenhuollon tiedonjakamisen. Terveysviestintä on hoitotyössä keskeisiä osaamisalueita, sillä onnistuneen viestinnän seurauksena potilastyytyväisyys kasvaa ja kansanterveys edistyy. Onnistuneeseen viestintään sisältyy sekä suullinen, että kirjallinen viestintä terveyteen liittyvistä aiheista. (Torkkola 2012.)

Hyvän terveysviestinnän aineiston tulisi välittää tietoa terveyden ja hyvinvoinnin taustatekijöistä, ja sillä tulisi olla selkeä terveys- tai hyvinvointitavoite. Terveysviestinnän aineiston, kuten esitteen, tulisi motivoida yksilöitä tai ryhmiä terveyden kannalta oikeanlaisiin päätök-

siin, ja antaa tietoa keinoista joilla voidaan vaikuttaa terveyteen. Aineistoa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon kohderyhmä. Esitteen tai muun terveystietokauden aineiston tulee palvella käyttäjäryhmän tarpeita, herättää mielenkiintoa ja luottamusta sekä huomioida sisällön ja julkaisuformaatin vaatimukset. (Rouvinen-Wilenius 2008, 9.)

Terveyshuolto on yksi tärkeä terveystietokauden keino, jonka avulla voidaan käsitellä asiakkaan terveydellisiä ongelmia ja ennaltaehkäistä sairauksien syntyä. Menetelmänä on keskustelu ja huolto. Terveyshuolto toteutetaan vuorovaikutustilanteessa, jonka toisena osapuolena on asiakas, ja toisena terveydenhuollon ammattihenkilö. (Terveystietokaus 2013.) Liikuntahuolto on tärkeä terveyshuollon osa-alue, jonka avulla ihmiset pystyvät parantamaan elintapojaan. Kuitenkin haasteena liikuntahuollolle on aika ja sen tehokkuus. Tarkoitus on motivoida ihmisiä liikkumaan. Kaikki liikuntahuollon saavat eivät kuitenkaan motivoidu liikkumaan. Tämän vuoksi liikuntahuoltoon tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja sitä tulisi kehittää. Kohderyhmänä erityisesti nuoret ovat tärkeitä, koska heidän elintapansa eivät ole vielä niin vakiintuneita, joten heihin on helpompi vaikuttaa terveystietokauden keinoilla. Liikuntahuollon antaja voi olla lääkäri, hoitaja, fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja. Liikuntahuollon tulisi sisältää teoreettista tietopohjaa, joka toimii perustana huollolle. Lisäksi tulisi olla motivoiva haastattelu. (UKK Instituutti 2012.)

### 2.5.1 Hyvän esitteen kriteerit

Hyvä esite koostuu useasta eri tekijästä, joita tulee huomioida esitettä tehdessä. Tärkeää on tietää, että minkälaiselle kohderyhmälle esite tehdään ja mitä esitteellä halutaan saavuttaa. Kannen ja otsikon tulisi olla huomioita herättävä, jotta ihmiset haluavat poimia esitteen muiden joukosta. Otsikko on se, johon mahdolliset lukijat kiinnittävät huomion ensimmäisenä, jos se ei herätä kiinnostusta, ei esite tule luetuksi. Otsikon tulisi myös sisältää esitteen aihe, jotta se ei olisi harhaanjohtava. Avainsanat esitteenluomisessa ovat: Huomiota herättävä, kiinnostava, puoleensa vetävä ja tulosta tuottava. Näitä teemoja käyttäen esitteen laatua pystytään arvioimaan ja kehittämään. (Takeonemedia 2012.)

Terveyden edistämiseen keskittyvässä esitteessä tulee painottaa asiakkaan tai asiakkaiden voimavaroja, sekä keinoja joilla voimavaroja voidaan tukea. Terveystietä edistävä esite voi olla joko promotiivista tai preventiivista terveyshuollon keinoja. Promotiivisessa esitteessä painotetaan yksilön tai yhteisön keinoja huolehtia terveydestä jo ennen sairauksien tai ongelmien syntymistä. Preventiivisessä esitteessä terveyden edistämistä lähestytään riskien näkökulmasta, kun yksilö tai ryhmä on jo vaarassa sairastua tai on jo sairastunut. Esitettä suunniteltaessa tulee ottaa huomioon näkökulma josta aihetta lähestytään, ja valita sopiva lähestymistapa kohderyhmän ja aiheen perusteella. (Torkkola 2007, 5-6.)

Kohderyhmän tunteminen luo hyvän pohjustan esitteen suunnittelulle. Tärkeää on, että tuntee kohderyhmänsä; se missä he asuvat ja minkä ikäisiä he ovat. Kohderyhmän huomion saavuttaminen ja herättäminen ovat esitteen yksi tärkeimmistä tehtävistä. Myös esitteen tekijän tavoitteet on oltava selvät, jotta esitteellä olisi tarkoitus. Tiedostettavaa tulisi olla syy, miksi takia esite halutaan tehdä. Onko tarkoitus myydä jotain, tiedottaa vai kutsua? Kun tavoitteet ovat selkeät, on esite myös usein selkeä. (Colourbox 2011.)

### 2.5.2 Esitteen sisältö ja ulkoasu

Esitteen viestin on oltava selkeä, yksinkertainen ja helposti luettava, jotta esitteen viesti sisäistetään. Esite voi saavuttaa nuo edellä mainitut ominaisuudet siten, että se sisältää vain ydinsanoja ja tärkeimmät huomiot. Oikeinkirjoitus on tärkeää esitteen ammattimaisessa tuottamisessa, kirjoitusasua tulee myös tarkistaa useaan kertaan. Kuvien merkitys on myös erittäin suuri. Kuvat havainnollistavat esitettä usein paremmin kuin teksti, mutta niitä tulee osata käyttää. Tarkoitus ei ole hämmentää lukijaa lukuisilla kuvilla, vaan kuvien tulisi olla vaikuttavia ja niitä tulisi olla vain muutama. Kuvien valitsemisessa tulee myös huomioida kohderyhmä, jotta esite olisi kiinnostava. Kooltaan esitteen tulisi kansainvälisten tutkimusten mukaan olla joko A4 tai A5. Jos ajatellaan ”myyvää” esitettä, niin tällöin mitä pienempi esite on - sen parempi menekki. Esitteen optimaalinen korkeus on 21cm, eli A4 paperin lyhyemmän reunan pituus. (Takeonemedia 2012.)

Ulkoasun suunnittelu raa’asti sanottuna määrittää sen, onko esite menestys vai ei. Esitteen luoma ensivaikutelma syntyy vain kerran, eikä sitä voi myöhemmin korjata. Huono esite saatetaan antaa hyvinkin huonon leiman erilaisille kampanjoille, joten esitteen ulkoasuun tulisi todella panostaa sen välttämiseksi. Esitteen houkuttelevuuden lisäämiseksi voi olla hyvä idea liittää jokin yhteystieto, josta asiaan liittyen saa lisätietoa. Yhteystieto voi olla www-sivusto, sähköpostiosoite tai yrityksen nimi. Jos asiakkaalla herää kysymyksiä esitteen lukemisen jälkeen, voi hän halutessaan ottaa yhteyttä tai selvittää asiaa. (Colourbox 2011.)

## 3 Tavoitteet

NOPS 2010-2012 -hankkeen tarkoituksena on luoda ammattiopiston opiskelijan työ- ja toimintakykyä edistävä toimintamalli, jossa ammattikorkeakouluopiskelijat kytketään osaksi ammattiopistojen terveyttä edistävää työtä. Hankkeen tarkoituksena on edistää ammattiopiston opiskelijan päihteettömyyttä, liikunnallisuutta ja terveellisiä ravitsemustottumuksia sekä tietoisuutta terveyttä edistävästä työympäristöstä ja -yhteisöstä. Tavoitteena on vahvistaa työ- ja toimintakykyä sekä terveellisen työn tekemisen osaamista jo koulutuksen aikana. Lisäksi tarkoituksena on kehittää terveyden edistämisen menetelmiä, jotka soveltuvat ammattiopiston opiskelijoille. (Rimpilä-Vanninen 2013.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa esite, jonka tarkoituksena on ehkäistä ammat-  
tiopistossa opiskelevien nuorten liikuntatapaturmia. Tavoitteena on tiedottaa nuoria liikunta-  
tapaturmista ja kertoa liikuntatapaturmien ennaltaehkäisykeinoista. Esitteellä halutaan moti-  
voida nuoria liikuntatapaturmien ennaltaehkäisyyn. Esitteen tavoite on olla selkeä ja sisällön  
helppolukuinen. Ulkoisesti esitteen tarkoituksena on näyttää houkuttelevalta, jotta mahdolli-  
simman monen nuoren mielenkiinto heräisi.

Tavoitteenamme opinnäytetyössä on kehittää terveysviestinnän taitoja. Tavoite on myös ke-  
hittää koulutuksen aikana opittuja ohjaustaitoja. Lisäksi tavoitteenamme on tehdä mon-  
niammatillista yhteistyötä eri tahojen ammattiosaajien kanssa. Tavoite on myös kehittää tai-  
tojamme tutkimusmenetelmistä ja ohjauksesta. Tavoite on lisätä tietoaamme liikuntatapatur-  
mista ja muusta aiheeseen liittyvästä teoriasta.

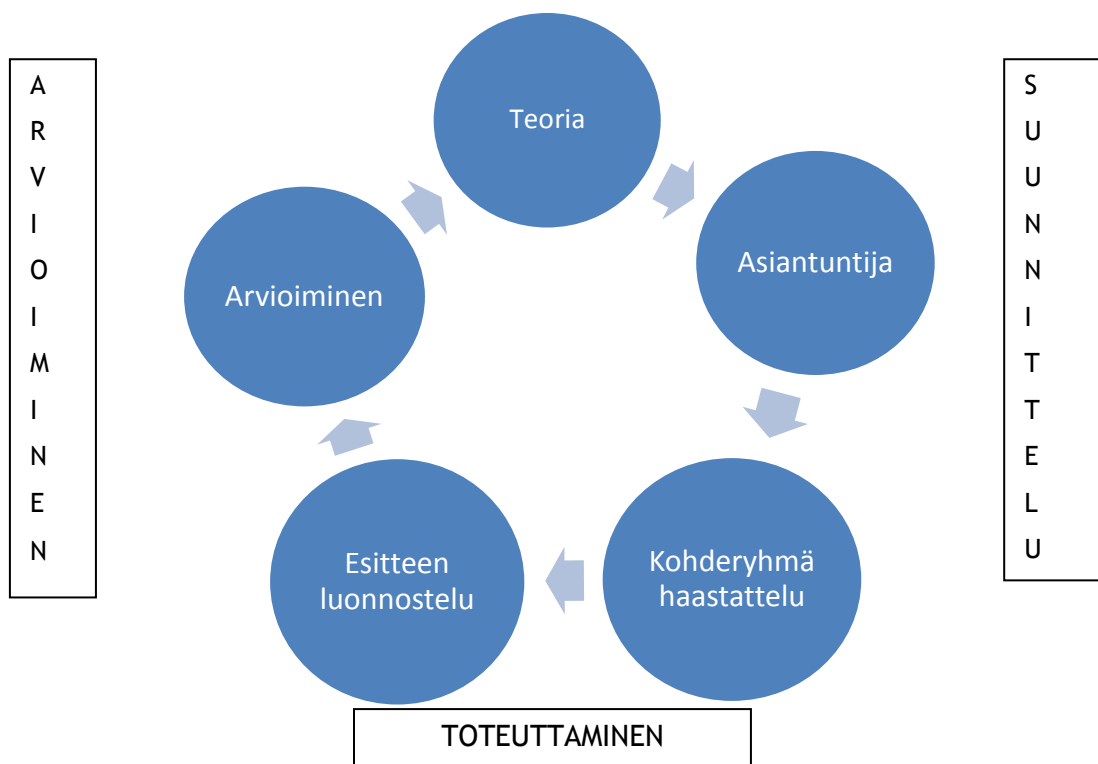
#### 4 Esitteen kehittämisen tutkimukselliset menetelmät

##### 4.1 Toimintatutkimuksellinen lähestymistapa kehittämisen keinona

Tässä opinnäytetyössä esite tuotettiin käyttämällä toimintatutkimuksellista kehittämistapaa.  
Toimintatutkimuksellisella lähestymistavalla tavoitellaan käytännön hyötyä, ja sille on omi-  
naista käytännössä toimivien henkilöiden osallistuminen tutkimustyöhön. Toimintatutkimuk-  
sen avulla pyritään kehittämään uusia ratkaisuja ongelmiin vanhojen mallien ja käytäntöjen  
pohjalta. (Kuula, 2012.)

Toimintatutkimuksen lähtökohtana on pyrkiä kehittämään uusia käytäntöjä suunnittelun, ha-  
vainnoinnin ja reflektion avulla. Tavoitteena on toiminnan kehittäminen tutkimuksen yhtey-  
dessä. Toimintatutkimuksen etenemistä voisi kuvailla spiraalimallina, jossa aloitetaan suunni-  
telmasta, ja tutkimuksen edetessä havainnoidaan ja reflektoidaan tuloksia, jotta päästään  
parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Toimintatutkimus ei siis varsinaisesti ole tutkimus-  
menetelmä, vaan tutkimusstrateginen lähestymistapa, jossa hyödynnetään erilaisia tutkimus-  
menetelmiä. Toimintatutkimuksessa keskeistä on se, että teoria ja käytäntö kulkevat käsi kä-  
dessä. Tutkimus voidaan toteuttaa sekä kvalitatiivisesti että kvantitatiivisesti.  
(Heikkinen 2010, 214, 223.)

Esite luotiin toimintatutkimuksellisella kehittämisen syklillä, jonka pääsykleinä olivat esitteen  
suunnittelu, toteutus ja arvioiminen. Nämä pääsyklit toimivat kuitenkin prosessimaisesti si-  
ten, että kehittämisen eri vaiheissa palattiin edelliseen vaiheeseen. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Prosessin kuvaus.

Esitteen kehittäminen aloitettiin tutustumalla liikuntatapaturmien ehkäisemisen teoriaan. Tämän jälkeen tehtiin asiantuntija- ja kohderyhmähaastattelut teemahaastatteluina. Asiantuntijat haastateltiin yksilöinä ja kohderyhmän edustajat ryhmänä. Näissä haastatteluissa saadut aineistot analysoitiin ja tuloksia tarkasteltiin suhteessa teorian tietoon. Tämän jälkeen aloitettiin esitteen luonnostelu. Luonnoksia tehtiin kolme kappaletta. Luonnokset arvioi asiantuntija- ja kohderyhmäarvioitsijat. Esitteen tekoon kuului myös opinnäytetyön tekijöiden itsearviointi. Arviointitiedon jälkeen esiteluonnosta paranneltiin ja tuotettiin valmis esite.

#### 4.2 Teemahaastattelut kehittämisen välineenä

Lomakehaastattelun ja vapaamuotoisen avoimen haastattelun välimuoto on teemahaastattelu. Teemahaastattelu etenee ennakkoon mietittyjen teemojen mukaisesti, mutta haastattelu-tilanteissa on myös joustovaraa. Lomakehaastattelu voi olla puolistrukturoitu haastattelu, jos haastattelija voi päättää missä järjestyksessä ja millä sanamuodoilla hän ennakkoon suunnitellut kysymykset kysyy. Teemahaastattelu voi olla myös vapaamuotoista keskustelua, joka voi sisältää sekä avoimia, että suljettuja kysymyksiä. Teemahaastattelun tarkoituksena on käsitellä samat aiheet kaikkien haastateltavien kanssa. (Vuorela 2005.)

Puolistrukturoitua haastattelua kutsutaan teemahaastatteluksi. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, koska haastattelujen aihepiirit ja teema alueet ovat tiedossa. Mene-



telmästä kuitenkin puuttuu kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Teemahaastattelu sopiikin erinomaisesti käytettäväksi tilanteissa, joissa halutaan selvittää heikosti tiedostettuja asioita, silloin kun muistamattomuuden arvellaan tuottavan virheellisiä vastauksia. Teemahaastattelua voidaan käyttää myös silloin kun halutaan selvittää ilmiöitä, joista haastateltavat eivät päivittäin ole tottuneet keskustelemaan. (Hirsjärvi & Hurme 1993, 35.)

Teemahaastattelu tulee suunnitella valmiiksi ennen haastattelun tekoa. Suunnittelutoiminta voidaan jakaa kolmeen osioon: 1 tutkimuksen yleisluontoinen suunnittelu, tavoitteiden ja ongelmien hahmottelu sekä ongelmien ratkaisuun tarvittavat tiedonhankinnan suunnittelu. 2 varsinainen haastattelutilanteen toteutus ja haastattelun eteneminen. 3 haastattelun jälkeisen toiminnan suunnittelu. Haastattelun avulla pyritään keräämään aineistoa, jonka pohjalta voidaan tehdä tutkittavaa asiaa koskevia luotettavia päätelmiä. Suunnitteluvaiheessa haastattelijan tulee tehdä päätös, millaisia päätelmiä hän aikoo aineistoonsa tehdä. (Hirsjärvi & Hurme 1993, 39-40.)

Teemahaastatteluja voi tehdä yksilöille ja ryhmille. Ryhmähaastatteluja voidaan toteuttaa monilla eri tavoin. Haastattelu voi olla esimerkiksi strukturoitu, jolloin haastatteliija esittää saman kysymyksen kaikille ryhmässä oleville vuorollaan, ilman että osallistujat keskustelelevat keskenään kysymyksestä. Ryhmähaastattelu voi olla myös ryhmässä tapahtuvaa enemmän tai vähemmän ohjattua teemoitettua keskustelua. Nämä haastattelukeinot ovat yleensä ajallisesti rajattuja ja yhdenmukaistettuja haastatteluja, joissa haastatteliija esittää tiettyyn aihepiiriin liittyviä kysymyksiä. Haastatteliija voi myös tehdä aiheeseen liittyviä lisäkysymyksiä. (Välimaa 2000, 121.)

Ryhmähaastattelu voi olla myös vain vähän ohjattu keskustelun omainen tilanne. Tässä haastatteliija keskittyy ryhmän havainnointiin ja ohjaa ryhmää vain sen verran, että aiheessa pysytään ja keskeiset kysymykset tulevat käytyä läpi. Haastatteliija ryhmähaastattelussa voi olla henkilö, joka toimii tutkijana; tutkija havainnoi ryhmän vuorovaikutusta, ilmapiiriä ja keskustelun yleistä kulkua. Ryhmähaastattelun huonona puolena pidetään sitä, ettei ryhmässä yksilöllisyys välttämättä tule kaikkien kohdalla esille. (Välimaa 2000, 121.)

#### 4.3 Kohderyhmähaastattelut

Kohderyhmähaastattelut käytiin Keuda Järvenpään Wärtsiläkadun kahden media-assistenttiryhmän kanssa. Haastatteluun osallistui ensimmäisen ja kolmannen vuoden media-assistenttiopiskelijoita, ja heitä oli paikalla yhteensä 18. Kolmannen vuoden opiskelijoita oli kaiken kaikkiaan paikalla 5, ja loput 13 olivat ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Opiskelijat olivat 16-19-vuotiaita. Ryhmähaastattelu käytiin learning cafe työskentelymenetelmällä.

Haastatteluun käytettiin aikaa yhteensä 45 minuuttia, josta noin 30 minuuttia kului haastatteluteemojen käsittelyyn ja noin 15 minuuttia opinnäytetyön esittelyyn.

Learning cafe on työskentelymenetelmä, jossa tarkoituksena on oppia yhdessä annettua aihetta. Perusajatuksena on, että työskentely tapahtuu niin, että jokainen osallistuja voi tuoda esiin omia ajatuksiaan. Oleellista on myös ideoiden tuottaminen ryhmissä ja niitä yhdessä reflektoiden, sekä ideoiden edelleen kehittäminen. Learning cafe on suomennettu oppimiskahvilaksi ja menetelmän keskeisenä ajatuksena on, että sen avulla voidaan jakaa kokemuksia, luodaan uutta ja rakennetaan yhteisiä näkemyksiä. Työskentely learning cafessa tapahtuu pienryhmissä, yleensä neljän tai viiden henkilön ryhmissä. Työskentelyn alussa osallistujat jaetaan pienryhminä pöytiin. Jokaisessa pöydässä on oma teema, josta keskustelua käydään. Learning cafen ideana on, että jokaisessa pöydässä on oma vetäjä, jonka tehtävänä on pitää keskustelua yllä ja olla apuna tarvittaessa kun asioita kirjoitetaan ylös muistiin. Pöydissä on iso paperi, joka toimii muistiinpanovälineenä. Paperissa ei lue aluksi muuta kuin pöydässä keskusteltavan aiheen otsikko. Muistiinpanot voivat olla sanallisia, erilaisia ideoita, tai vaikka kuvia. Tarkoituksena on, että osallistujat voivat kirjoittaa paperille vapaasti ajatuksia ja ideoita. Keskustelu-aikaa yhdessä pöydässä on noin 10-20 minuuttia. Ajan päättymisen jälkeen osallistujat vaihtavat toiseen pöytään, mutta jättävät paperin ja tekemänsä muistiinpanot paikalleen. Myös pöydän vetäjä jää paikalleen pöytään, koska hänen tehtävä on kertoa seuraavalle pienryhmälle pöydän aihe ja mitä edellinen ryhmä on keskustellut, ja mihin he ovat jääneet. Uusi ryhmä jatkaa keskustelua siitä, mihin edellinen ryhmä jäi. (Lahden ammattikorkeakoulu 2012.)

Learning keskustelut toteutettiin kolmessa eri pöydässä, jossa kussakin oli oma teemansa. Opiskelijat jaettiin kolmeen eri ryhmään, joista jokainen ryhmä kiersi kaikissa pöydissä. Keskustelujen vetäjinä toimivat opinnäytetyöntekijät. Pöytien teemoina olivat esitteen sisältö, ulkoasu ja villit ideat. (Liite 1.)

#### Pöytä 1: Esitteen sisältö

- Keskustelun tarkoituksena oli pohtia sitä, mitä hyvä esite liikuntatapaturmien ennaltaehkäisystä sisältää, sekä minkälaisia asiasisällön ilmaisutapoja on.

#### Pöytä 2: Esitteen ulkoasu

- Keskustelun tarkoituksena oli pohtia, minkälainen esite näyttää hyvältä ja saa ihmiset lukemaan esitteen.

#### Pöytä 3: Villit ideat

- Keskustelun tarkoituksena oli saada haastateltavilta ideoita, joiden avulla esite voisi erottua edukseen omaperäisyytensä vuoksi.

#### 4.4 Asiantuntijahaastattelut

Asiantuntijoiden kanssa keskustelu toteutettiin myös teemahaastatteluna, mutta keskustelu oli vapaamuotoisempaa. Asiantuntijoiden haastatteluja varten oli laadittu haastattelulomake, jonka pohjalta haastattelu toteutettiin. Haastattelulomakkeessa kysyttiin samoja asioita kuin opiskelijoilta, eli esitteen ulkonäköön ja sisältöön liittyviä asioita. Asiantuntijoiden tietoa ja näkemyksiä liikuntatapaturmien ennaltaehkäisystä haluttiin kartoittaa. Lisäksi haluttiin saada myös asiantuntijoiden villejä ideoita esitteen toteuttamiseksi.

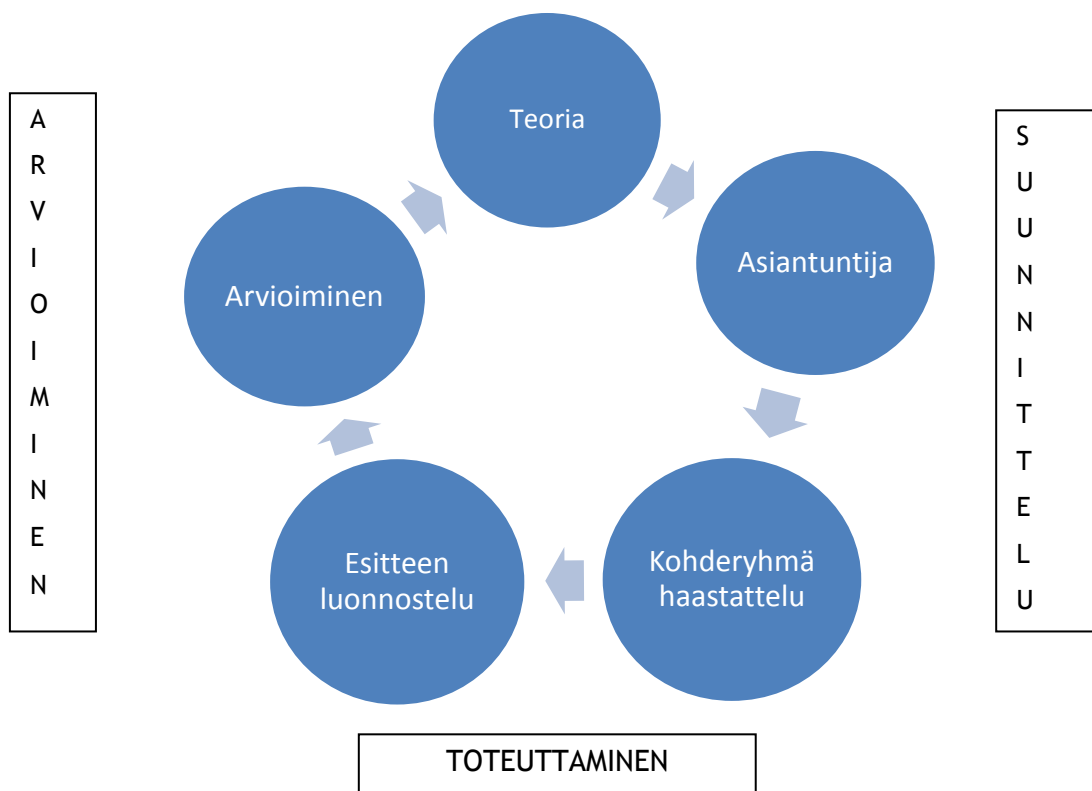
Haastatteluissa haastateltiin kahta eri asiantuntijaa; fysioterapeuttia sekä terveydenhoitajaa. Molemmissa haastatteluissa käytettiin samaa haastattelurunkoa. Heiltä kysyttiin millaiset liikuntatapaturmatyypit ovat yleisimpiä 15-18-vuotiailla nuorilla, ja millaisia ovat tyypilliset liikuntatapaturmien aiheuttamat vammat tämän ikäisillä. Heiltä myös kysyttiin millaisia keinoja heidän mielestään voidaan käyttää liikuntatapaturmien ennaltaehkäisyssä.

Asiantuntijoilta kysyttiin, minkälainen sisältö esitteessä tulisi olla, jotta esite olisi kiinnostava. Lisäksi heiltä kysyttiin, minkälainen esitteen ulkoasun tulisi olla, eli kuinka paljon siinä olisi hyvä käyttää kuvia ja kuinka paljon on sopiva määrä tekstiä. Lisätietoa saatiin kysymällä asiantuntijoilta mitä värejä ja kuvia he käyttäisivät esitteessä, jotta se herättäisi luottamusta ja mielenkiintoa. Haastattelun lopuksi kysyttiin asiantuntijoiden omia ajatuksia ja ideoita esitteen toteuttamiseen.

Haastattelussa edettiin haastattelurungon mukaisesti ja kaikki teemat käytiin läpi yksitellen. Haastattelu oli kuitenkin vapaamuotoinen, joten asiat nivoutuivat yhteen ja asiantuntijat pysyivät tarvittaessa palaamaan edelliseen kysymykseen ja täydentämään vastauksiaan. Toisen haastattelu dokumentoitiin kirjallisesti, ja toinen nauhoitettiin. Haastatteluiden jälkeen käytiin läpi materiaalia, josta poimittiin tarvitsemamme tiedot opinnäytetyötä ja esitettä varten.

#### 5 Kehittämisprosessi

Esite luotiin toimintatutkimuksellisella kehittämisen syklillä, jonka pääsykleinä olivat esitteen suunnittelu, toteutus ja arvioiminen. Nämä pääsyklit toimivat kuitenkin prosessimaisesti siten, että kehittämisen eri vaiheissa palattiin edelliseen vaiheeseen. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Prosessin kuvaus.

### 5.1 Prosessin kuvaus

Opinnäytetyön toteuttamisen aloitettiin etsimällä aihe, jolle oli kysyntää. NOPS -hankkeen projektipäällikkö Pirkko Rimpilä-Vanninen ehdotti esitteen tekoa NOPS -hankkeen osaksi. Aiheeksi muodostui liikuntatapaturmien ennaltaehkäisy ammattiopistoikäisille nuorille. Aiheesta ei ollut paljonkaan tietoa saatavilla ja liikuntatapaturmien määrä on koko ajan kasvussa, joten kyseiselle esitteelle on olemassa tarve ja kysyntää. Opinnäytetyön työstäminen aloitettiin kokoamalla ja kirjoittamalla teoriaa liikuntatapaturmista ja niiden ennaltaehkäisystä. Lähteitä käytettiin monipuolisesti, jotta osaaminen perustuisi mahdollisimman laajaan tietopohjaan ja esitteen tuotto olisi ammattimainen.

Teoriaosuuden jälkeen suunniteltiin miten toteutamme esitteen, ja kuinka keräämme tietoa eri tahoilta. Sen jälkeen tietoa kerättiin haastattelemalla Järvenpään Keudan opiskelijoita, sekä heidän terveydenhoitajansa, ammattihenkilönä opinnäytetyössä toimiva terveydenhoitaja. Toinen ammattihenkilö, jonka kanssa yhteistyötä tehtiin, oli fysioterapeutti. Nämä tahot kuuluvat NOPS -hankkeen yhteistyökumppaneihin. Kaikille yhteistyötahoille lähetettiin tiedote NOPS -hankkeesta (Liite2). Ammattihenkilöille lähetettiin saatekirje (Liite3) ja teemahaastattelun sisältö (Liite4) etukäteen. Järvenpään Keudan opiskelijoille lähetettiin myös kirje (Liite5) ennen haastattelua.

Ensin suoritettiin ammattiosaajien haastattelut yksilöhaastatteluina, ja heiltä saatiin tietoa esitteen toteuttamisen teemoihin; sisältö, ulkoasu ja villit ideat. Heiltä saatu sisällöllinen tieto oli tärkeää, jotta pystyimme valitsemaan esitteeseen teorian. Seuraavana pidettiin ryhmähaastattelu, eli learning cafe Järvenpään Keudan media-assistentti opiskelijoille. Heiltä saatiin tietoa ja toiveita siitä minkälainen on hyvä esite. Järvenpään Keudan opiskelijat edustavat kohderyhmäämme ja heiltä saatu tieto oli sen vuoksi tärkeää, sillä esite tehtiin heille ja tavoite oli, että he hyötyisivät siitä mahdollisimman paljon.

Esite luonnoksia tehtiin kolme kappaletta, muutoksiin vaikutti tekijöiden ja haastateltujen mielipiteet, Laurean opinnäytetyötä ohjaavan opettajan ehdotukset ja Laurean korkeakoulusihteerin ohjeet. Luonnokset tehtiin Microsoft Officen Power Point -ohjelmalla ja valittu teksti perustui teorian tietoon. Kuvat valittiin sillä perusteella, että ne herättäisivät kohderyhmän mielenkiinnon. Esite luonnosten tekoprosessia helpotti aiemmin hankittu teorian tieto, sekä haastatteluista saadut ideat.

Esitteen arviointia varten valmisteltiin kyselylomake, joka lähetettiin Keudan opiskelijoille esite luonnos 3 toteuttamisen jälkeen. Kyselylomakkeessa pyydettiin palautetta esitteen selkeydestä, helppolukuisuudesta, luotattavuudesta ja kuvista. Lomakkeessa oli seitsemän kysymystä, joista viisi ensimmäistä oli strukturoituja kysymyksiä ja kaksi viimeistä oli avoimia kysymyksiä. Kyselylomake lähetettiin Keudaan sähköpostitse ja opiskelijat täyttivät tulostetun lomakkeen. Palaute käytiin läpi ja tulosten perusteella esitteeseen tehtiin vielä viimeiset muokkaukset. Esitteen lopulliset muokkaukset tehtiin esitteen väreihin sekä fonttiin, koska opiskelijat antoivat niistä eniten kritiikkiä.

## 5.2 Esitteen suunnitleminen

Esitteen suunnitteluvaiheeseen kuuluivat haastattelut, jotka tehtiin asiantuntijoille sekä kohderyhmä ikäisille nuorille. Haastatteluja varten valittiin aiheeseen liittyvät teemat, jotka nousivat teorian pohjalta tärkeiksi. Asiantuntijoiden haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluina, jotka noudattivat haastattelurunkoa. Asiantuntijahaastatteluiden teemoiksi valittiin esitteen sisältö, esitteen ulkoasu sekä villit ideat. Lisäksi asiantuntijoilta kysyttiin, millaisia ovat yleisimmät nuorille tapahtuvat liikuntatapaturmat, ja mitä keinoja niiden ennaltaehkäisyssä voidaan käyttää. Asiantuntijahaastatteluiden jälkeen tehtiin kohderyhmäikäisten nuorten haastattelut, jotka toteutettiin ryhmähaastatteluna learning cafe menetelmällä. Haastattelun teemat olivat samoja kuin asiantuntijoilla, mutta asioiden käsittely oli vapaamuotoisempaa learning cafe pisteiden sisällä.

Haastatteluista saadun tiedon pohjalta esitteestä tehtiin luonnos. Luonnoksen tekemisessä otettiin huomioon sekä asiantuntijoiden että nuorten näkemykset siitä, millainen hyvän esit-

teen tulisi olla. Palautteen saamiseksi asiantuntijalle ja nuorille lähetettiin kyselylomake (liite6), joista saatujen vastausten pohjalta valmis esite luotiin.

### 5.2.1 Asiantuntijahaastatteluiden tulokset

Asiantuntijoina haastatteluissa olivat fysioterapeutti sekä terveydenhoitaja, joilla molemmilla on laaja-alaista kokemusta nuorten kanssa työskentelystä. Kummallakin asiantuntijalla on kokemusta nuorten liikuntavammoista ja -tapaturmista sekä oman työnsä, että koulutuksensa puolesta. Ensiksi haastateltiin fysioterapeuttia, ja tämän jälkeen terveydenhoitajaa. Molempien asiantuntijoiden käsitykset liikuntatapaturmista olivat hyvin samankaltaiset, eivätkä vastaukset poikenneet toisistaan kovinkaan paljon. Haastattelun teemat olivat nuorten liikuntatapaturmat ja niiden ehkäiseminen, liikuntatapaturma-esitteen sisältö, liikuntatapaturma-esitteen ulkoasu, sekä villit ideat.

Ensiksi asiantuntijoilta kysyttiin, mitkä liikuntatapaturmatyypit ovat tyypillisiä 15-18 -vuotiailla nuorilla ja minkälaiset liikuntatapaturmien aiheuttamat vammat ovat tyypillisiä. Fysioterapeutti vastasi, että liikuntatapaturmatyypit voidaan jaotella akuutteihin ja kroonisiin liikuntavammiin. Kummankin haastateltavan mukaan aktiivisten lajien harrastajilla sattuu tilastollisesti paljon akuutteja tapaturmia, ja näin ollen ne lajit ovat myös vamma-alttiita. Näitä lajeja ovat erilaiset joukkuelajit ja kamppailulajit. Vapaa-ajan liikunnan vamma-alttiimpia lajeja ovat skeittaus tai lumilautailu/laskettelu. Krooniset vammat puolestaan ovat tyypillisiä kilpa- ja kestävyysurheilijoilla, kuten juoksijoilla ja yleisurheilijoilla. Molempien asiantuntijoiden mukaan yleisimmät akuutit vammat ovat vääntö-, ruhje-, nivelside-, kaatuminen- ja revähdysvammat. Kroonisten vammojen aiheuttajaksi asiantuntijat mainitsivat pitkäkestoisen rasituksen tai vanhan vamman jota ei ole hoidettu asianmukaisesti.

Asiantuntijoilta kysyttiin, minkälaisia keinoja voidaan käyttää liikuntatapaturmien ehkäisemisessä. Kummankin haastateltavan mukaan tapaturmia voidaan ehkäistä oikeilla elämäntavoilla; oikeanlaisella ravinnolla, riittäväällä unella, päihteettömyydellä, levolla ja palautumisella rasituksesta. Molemmat asiantuntijat korostivat lihasharjoittelun ja venyttelyn tärkeyttä, koska hyvä lihastasapaino ehkäisee vammojen tapahtumista. Ohjattu liikunta, esimerkiksi kuntosaleilla on erityisen tärkeää, koska vääränlainen harjoittelu on yleistä nuorten keskuudessa. Turvallisuusasiat tulee ottaa huomioon riskien minimoinnissa; varusteet, suojat, laitteet, sekä ympäristö. Nuorten tulisi liikkua käyttäen maalaisjärkeä, koska heillä on paljon riskikäyttäytymistä, joka johtuu omien taitojen puutteesta ja kavereiden painostuksesta.

Asiantuntijoilta kysyttiin myös, minkälainen sisältö nuorille suunnatussa esitteessä tulisi olla. Asiantuntijat vastasivat, että sisällön olisi hyvä olla lyhyt ja ytimekäs, koska liiallinen teksti ei innosta lukemaan esitettä. Esitteessä tulisi olla eriteltyä akuutin ja kroonisen liikuntavam-

man erot, sekä yleisimmät liikunta tapaturmatyypit. Esitteen ulkoasuun liittyen molemmat asiantuntijat vastasivat, että nuorten mielenkiinto tulisi herättää aiheeseen sopivilla kuvilla. Kuvien tarkoituksena on havainnollistaa nuorille esitteen sisältöä, ja kummankin ammattilaisen kokemusten mukaan nuoret eivät jaksakaan lukea tylsää esitettä. Terveystieteilijä lisäsi myös, että ulkoasultaan tylsä esite on A4 paperi täynnä tekstiä ja ehdottaa, että paperi taiteltaisiin pienemmäksi. Myös kansikuvan täytyy olla kiinnostava, jotta nuoren mielenkiinto herää. Värit tulisivat valita myös mustavalkotulostukseen sopiviksi, koska esitteet luultavasti tulostetaan mustavalkoisena.

Haastattelun lopuksi kysyttiin onko asiantuntijoilla antaa omia vällejä ideoitaan esitteen toteuttamiseksi. Kumpikaan ei osannut nostaa mitään erityistä aihetta esiin. Terveystieteilijän mukaan nuoret ovat usein kriittisiä lukemaansa tietoa kohtaan. Hän piti myös hyvänä ideana mainita esitteessä liikuntatapaturmien ensiavusta. Fysioterapeutti puolestaan piti hyödyllisenä sitä, että esitteessä olisi erikseen eriteltynä liikuntatapaturmia aktiivisurheilijoille, vähemmän urheilijoille ja harrastajille. (Liite7).

### 5.2.2 Kohderyhmä haastatteluiden tulokset

Opiskelijoiden mielipiteet esitteen sisällöstä olivat hyvin yhtenäisiä (Liite 6). Kaikki toivoivat, että esite olisi selkeä, ja että tekstiä ei olisi liikaa. Opiskelijat toivoivat, että teksti olisi jaoteltu mahdollisimman ymmärrettävästi, esimerkiksi että teksti olisi kuvan yhteydessä. Opiskelijat ehdottivat, että otsikko olisi mahdollisimman ajatuksia herättävä. Esitteestä tulisi myös käydä heti ilmi, minkälaisesta esitteestä on kyse. Kukaan opiskelijoista ei ollut kiinnostunut lukemaan liikuntatapaturmien ensiavusta, sillä he kokivat että siitä on olemassa jo tarpeeksi tietoa. Sen sijaan opiskelijat toivoivat, että esitteestä löytyisi tietoa miten elintavoilla voidaan ennaltaehkäistä liikuntatapaturmia, esimerkkinä ravitsemuksen ja unen vaikutus tapaturmien ehkäisyssä. Opiskelijat eivät osanneet mainita yhtä erityistä liikuntalajia tai -tyyppiä, josta haluaisivat tietoa, vaan toivoivat että tieto olisi yleisemmällä tasolla, jolloin esite sopii mahdollisimman monelle. Opiskelijoiden mielestä iskulauseet eivät vetoa nuoreen kohderyhmään, joten niitä ei tulisi olla esitteessä. Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden mielestä olisi hyvä sisällyttää esitteeseen erillinen tietoisuus, kun taas kolmannen vuoden opiskelijat eivät kokeneet sitä tarpeelliseksi. Tietoisuudella opiskelijat tarkoittivat ”tiesitkö että...”- tyyppisiä lauseita.

Opiskelijoille tehtiin valmiiksi taittomallit esitteestä, ja heidän mielipidettään kysyttiin siitä, mikä niistä olisi paras esitteen ulkoasua varten. Taittomalleja oli 4 erilaista (Liite8). Ensimmäisen vuoden opiskelijat olivat sitä mieltä, että taittomalli 1 eli haitarimalli olisi paras vaihtoehto. Kolmannen vuoden opiskelijoiden mielestä taas taittomalli 2 eli avattava malli olisi toimivin. Mallit 3 ja 4 eivät saaneet kannatusta.

Ulkoasun värien suhteen opiskelijoiden mielipiteet vaihtelivat jonkin verran. Kolmannen vuoden opiskelijat toivoivat, että esitteen värimaailma olisi raikas, esimerkiksi sinisen tai vihreän sävyt. Ensimmäisen vuoden opiskelijat taas kannattivat esitteen väriksi punaista. Pastellisävyjä tai liian räikeitä värejä opiskelijat eivät haluaisi esitteeseen. Kuvien tulisi opiskelijoiden mielestä olla selkeitä. Sekä valokuvat että piirretyt kuvat saivat kannatusta, mutta opiskelijat painottivat että kuvien olisi hyvä olla mahdollisimman laadukkaita. Kansilehdessä opiskelijat haluaisivat nähdä ainoastaan kuvan ja otsikon, ja teksti tulisi olla sijoitettuna esitteen sisälehdlle. Kuvien ja tekstin suhde olisi opiskelijoiden mielestä olla tasapainossa, ei liikaa tekstiä. Teksti olisi hyvä olla selkeälukuista ja opiskelijat toivoivat että fontti ei olisi ainakaan kaunokirjoitusta. Grafiikka tekee opiskelijoiden mukaan esitteestä mielenkiintoisen, ja kansikuviksi ehdotettiin esimerkiksi jääkiekkoilijaa, juoksijaa tai skeittaajaa.

Villit ideat olivat opiskelijoille aluksi vaikein teema, mutta kannustuksen jälkeen ideoita alkoi syntyä. Esitteen yksinkertaisuus ja selkeys toistui opiskelijoiden toiveissa usein. Liikaa tekstiä opiskelijat eivät ehdottomasti haluaisi esitteeseen, ja toivoisivat että esite olisi mieluummin tehty esimerkiksi ranskalaisia viivoja käyttäen. Osa opiskelijoista toivoi, että esitteessä olisi mieluummin muutama iso värikäs kuva, kuin paljon pieniä kuvia. Kansikuvan olisi hyvä olla vakavasti otettava ja aito, kuten esimerkiksi skeittari, lumilautailija, jääkiekkoilija tai juoksija. Väri vaihtoehtoisiksi opiskelijat ehdottivat seuraavia yhdistelmiä: sini-musta-valkoinen, puna-valkoinen ja musta-pinkki-punainen.

### 5.3 Esitteen toteuttaminen

Esitettä alettiin työstää materiaalin avulla, joka saatiin haastatteluista. Esitteen tekoa varten käytiin tapaamassa Hyvinkään Laurean korkeakoulu sihteerää, joka antoi ohjeita esitteen taittelua ja ulkoasua koskien. Häneltä saatiin myös vinkkejä siitä, millaisia kuvia esitteessä olisi hyvä olla ja millaisella fontilla teksti kannattaa kirjoittaa, jotta siitä tulisi mahdollisimman selkeä. Esitteestä tehtiin luonnos numero1, joka toimi seuraavien luonnosten pohjana. Luonnoksessa tieto koostui satunnaisista ideoista, sillä tarkoitus oli saada visuaalinen idea, johon oli helpompi rakentaa esitettä jatkossa. (Liite9.)

Seuraavan esiteluonnoksen numero 2 (Liite10) toteutuksessa päädyttiin käyttämään valokuvia, eikä piirroskuvia. Valokuvat koettiin sopivan paremmin 15-18 -vuotiaille. Valokuvat saatiin valmiina Microsoft Officen Clip Art -sovelluksesta. Korkeakoulusihteerin mukaan kuvia saa käyttää, jos esitteestä ei tule kaupallista. Esite toteutettiin pitkittäin avattavana A4-kokoisena versiona, koska se tuntui kaikista käytännöllisimmältä ja on myös helpoin tulostaa internetistä.



Esiteluonnos numero2:sen (Liite10) otsikoksi valittiin ”Liikuntatapaturmien ennaltaehkäisy”. Kyseinen otsikko on hyvä, koska se kertoo mistä esitteessä on kyse, ja on samalla asiallinen ja neutraali. Esitteen kannen tekstiksi valittiin nuoria herätteleviä lauseita liikuntatapaturmista. Tietoisku etukannessa kirjoitettiin ”Tiesitkö, että...” muotoon, jonka tarkoitus on puhutella nuoria. Etusivun lauseet ovat myös faktatietoja, joten ne antavat myös tietoa. Esitteen kanteen tuli myös Laurea Hyvinkään logo ja valokuva skeittaaajasta.

Luonnos numero2:sen (Liite10) keksiaukeamalle tehtiin faktat liikuntatapaturmien ennaltaehkäisyn tärkeimmistä tekijöistä. Faktat sisältävät ennaltaehkäisykeinon, tai liikuntatapaturmien syytekijän. Esitteeseen teemoiksi valittiin ravitseminen, lepo ja uni, lämmittely, palautuminen, ympäristö, varusteet, oikea tekniikka sekä monipuolisen liikunta. Näitä aiheita käsiteltiin myös opinnäytetyön teoriassa sekä haastatteluiden tuloksissa, sillä ne ovat liikuntatapaturmien ennaltaehkäisyn tärkeät osa-alueet. Tekstin määrä pyrittiin pitää vähäisenä, joten sisältö kirjoitettiin ranskalaisin viivoin ja tekstin yhteydessä käytettiin havainnollistavia valokuvia. Valokuvat liittyvät liikuntaan ja ne myös aseteltiin uuteen järjestykseen. Takasivulle kirjoitettiin tämän opinnäytetyön tekijät ja lisättiin myös Laurea Hyvinkään logo. Tilaa takasivulle jätettiin mahdollista NOPS -hanke informaatiota varten.

Esite luonnos3 (Liite11) luotiin opinnäytetyötä ohjaavalta opettajalta saadun palautteen perusteella. Otsikko pyrittiin lyhentämään, joten se muuttui uudeksi. Uudeksi otsikoksi tuli ”Ehkäise liikuntatapaturmia”. Uusi otsikko puhuttelee lukijaansa myös kieliasullaan. Esitteen sisältöön tehtiin muutoksia siten, että faktatietolaatikat järjesteltiin pienten otsikoiden alle, jotka perustuvat Andersson & Menckelin tapaturmatietoteoriaan. (Andersson & Menckel 1995, 764; Rimpilä-Vanninen 2010.) Ideana oli jakaa liikuntatapaturmien syytekijät ja niiden ennaltaehkäisykeinot yksilöllisiin, ympäristön kautta vaikuttaviin, ja näiden kahden edellä mainittujen vuorovaikutuksellisiin tekijöihin. Pikkuotsikoiksi muodostuivat:

- Elintavat: monipuolinen liikunta, uni ja lepo, sekä ravinto (eli yksilölliset tekijät)
- Ympäristötekijät: varusteet, sekä ympäristö (eli ympäristön kautta vaikuttavat tekijät)
- Liikuntasuoritus: Oikea tekniikka, lämmittely, sekä palautuminen (eli nämä ovat elintapojen ja ympäristötekijöiden vuorovaikutusta)

Esitteen tietolaatikoihin jäsenneltiin tieto liikuntatapaturmien syytekijöistä ja ennaltaehkäisykeinoista. Syytekijöiden esiin tuominen oli tärkeää, sillä se on osa teoriaa tässä opinnäytetyössä. Esitteen ulkoasua muokattiin muuttamalla muun muassa fonttia ja kuvien muotoilua. Esitteeseen lisättiin NOPS- hankkeen tiedot takakanteen ja sisäaukeamalle. Sisäaukeamalle lisättiin myös Laurea Hyvinkään logo.

Valmis esite tehtiin Järvenpää Keudan ammattikouluopiskelijoilta ja saman oppilaitoksen terveydenhoitajalta saadun palautteen (liite 12) perusteella. He antoivat palautetta viimeisestä luonnoksesta (Liite11). Saadun palautteen perusteella esitettä muokattiin vielä visuaalisesti. Tekstin sisällöstä palaute oli pelkästään positiivista. Opiskelijat antoivat kritiikkiä esitteen etusivun ja sisältösivun fonttien eroavaisuuksista, sekä siitä ettei otsikon fontti ollut aiheeseen sopiva. Valmiiseen esitteeseen (Liite 13) fontit muokattiin esitteen ulkosivuille sekä sisäisivuille samanlaisiksi ja otsikoiden väritystä muokattiin tummemmaksi.

#### 5.4 Esitteen arvioiminen

Tässä luvussa kuvaillaan Liikuntatapaturma esitteen arviointiprosessia. Ensiksi kerrotaan asiantuntijan ja opiskelijoiden palautteet esitteestä (Liite12) ja miten palaute heiltä kerättiin. Tämän jälkeen kerrotaan opinnäytetyön tekijöiden itsearviointi esitteen onnistumisesta.

##### 5.4.1 Esitteen arviointimenetelmä

Esitteen arviointi tehtiin kyselylomakkeella Järvenpään Keudan opiskelijoille. Arviointilomake lähetettiin opiskelijoille ja luokan opettajalle sähköpostitse (Liite 6). Kyselylomake sisälsi viisi ”kyllä”, ”ei”, tai ”en osaa sanoa” kysymystä, sekä kaksi avointa kysymystä. Lomakkeessa kysyttiin esitteen selkeydestä, helppolukuisuudesta ja luotettavuudesta. Lisäksi lomakkeessa kysyttiin mielipidettä esitteen kuvista ja houkuttelevuudesta. Avoimissa kysymyksissä kysyttiin, mikä esitteessä oli hyvää ja mitä esitteessä pitäisi parantaa. Kyselylomakkeen ohjeistus kerrottiin opiskelijoille sähköpostiviestissä. Ohjeistuksessa pyydettiin täyttämään kyselylomake.

Audiovisuaalisen alan opiskelijat, eli kohderyhmän edustajat, tulostivat ja täyttivät kyselylomakkeen, jonka jälkeen lomakkeet haettiin. Kyselylomakkeet kerättiin Järvenpään Keudan koululta paperiversioina ja saadut vastaukset kirjoitettiin auki. Saatua palautetta hyödynnettiin valmiin esitteen tekemisessä.

##### 5.4.2 Kohderyhmän arvioinnin tulokset

Keudan opiskelijaryhmältä pyydettiin palautetta esitteestä kyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeeseen valittiin viisi kyllä/ei/en osaa sanoa -kysymystä, sekä kaksi avointa kysymystä. Kyselylomake ja viimeisin luonnos esitteestä lähetettiin opiskelijoiden opettajalle sähköpostitse. Opettaja tulosti kyselylomakkeet sekä esitteen opiskelijoille, ja he täyttivät lomakkeen yhteisesti koulussa. Täytetyt lomakkeet haettiin Keudan opintotoimistosta, ja palaute litteroitiin. Kyselylomakkeeseen vastasi kaikkiaan 18 opiskelijaa sekä opettaja.

Kaikki opiskelijat olivat vastanneet ensimmäisiin viiteen kysymykseen. Vastausten perusteella esitteestä annettiin enimmäkseen positiivista palautetta. Ensimmäisenä kysymyksenä kysyttiin onko esite selkeä. Kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että esite on selkeä. Toinen kysymys oli onko esite helppolukuinen, ja kolmantena kysyttiin onko esite luotettavan näköinen. Näihin kysymyksiin lähes kaikki vastaajat olivat vastanneet kyllä. Neljäs kysymys oli lukisivatko nuoret esitteen, jos näkisivät sen jossain. Yli puolet opiskelijoista vastasi että he eivät lukisi esitettä tai eivät osanneet sanoa lukisivatko esitteen. Viidentenä kysymyksenä kysyttiin sopivatko kuvat esitteeseen. Lähes kaikki olivat sitä mieltä, että kuvat olivat sopivia. Liitteessä (liite 12) on kuvattu kysymykset 1-5 ja niiden tarkat vastausmäärät.

Avoimia kysymyksiä oli arviointilomakkeessa kaksi. Vastaajista lähes kaikki vastasivat lomakkeen avoimiin kysymyksiin, vain neljä vastaajaa oli jättänyt vastaamatta. Ensimmäinen kysymys oli, mikä esitteessä on erityisen hyvää. Eniten positiivista palautetta annettiin esitteen selkeydestä, sekä siitä ettei siinä ole liikaa tekstiä. Tätä mieltä oli yli puolet vastaajista. Useampi vastaaja myös oli sitä mieltä, että kuvat olivat sopivia esitteeseen. Esitteen hyväksi puoleksi opiskelijat mainitsivat myös onnistuneen taittelun, hillityt värit sekä hyvin valitun fontin. Tekstiosuuksien sisältö sekä monipuolisuus ja toisaalta taas esitteen yksinkertaisuus saivat myös hyvää palautetta muutamassa vastauslomakkeessa.

Toinen avoin kysymys oli mitä parannettavaa esitteessä on. Useimmat vastaukset liittyivät kanteen, kannen otsikointiin sekä fonttiin. Opiskelijoiden mielestä kannen tulisi olla houkuttelevampi, ja esitteen otsikon kiinnostavampi. Lisäksi vastauksissa mainittiin, että tekstien asettelu voisi olla tarkempaa ja kuvia voisi olla enemmän. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että kuvien tulisi olla liikunnallisempia. Otsikko ”ennaltaehkäisyn avaimet” oli muutaman vastaajan mielestä irrallinen, ja sen tulisi linkittyä enemmän esitteen sisältöön. Suurin osa opiskelijapalautteesta

#### 5.4.3 Itsearviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää selkeä ja helposti ymmärrettävä esite liikuntatapaturmien ehkäisymenetelmistä. Esitteen tavoitteena on antaa tietoa nuorille liikuntatapaturmien ehkäisemisestä. Tavoitteena on myös saada nuoret kiinnostumaan aiheesta ja saada heidät ymmärtämään liikuntatapaturmien ehkäisemisen tärkeys. Lopullinen esite koettiin graafisesti selkeäksi, helppolukaiseksi ja se antaa tietoa aiheesta. Faktatieto esitteen kansisivulla kertoo, miksi liikuntatapaturmien ennaltaehkäisy on tärkeää.

Teoriatiedon ja haastattelujen perusteella itse esite oli helppo työstää. Haastatteluissa tuli selkeästi esille, että kuvien pitää olla mielenkiintoa herättäviä. Värien suhteen oli valittava sellaiset värit, jotka näyttävät hyvältä myös silloin kun esitteen tulostaa mustavalkoisena.

Tulostettuna valmis esite on selkeä, vaikka se olisikin mustavalkoinen. Esitteen siniset värit loivat raikkaan vaikutelman. Valitut kuvat ovat selkeät ja asiasisältöön johtavat. Kuvat jakavat esitteen tekstin luoden vaihtelevuutta lukijalle. Liikunta-aiheiset kuvat sopivat esitteen teemaan oleellisesti.

Haastatteluissa ehdotettiin, että tekstiä tulee olla vähän ja Tekstin määrä esitteessä ei ole liiallinen. Esitteen sisältö pidettiin mahdollisimman lyhyenä ja helppolukuisena, jotta esitteen lukija jaksaa lukea esitteen kokonaan ja pääkohdat jäävät mieleen. Kuvia esitteessä on neljä, yksi etusivulla ja kolme asiasivulla. Otsikosta pyrittiin luomaan yksinkertainen ja selkeä siten, että esitteen aihe välittyy siitä. ”Ehkäise liikuntatapaturmia” otsikko on neutraali ja lisää siten esitteen luotettavuutta.

Ennen esitteen tekemistä ja teemahaastatteluiden pitämistä oli teoriatiedon avulla otettava selvää liikuntatapaturmien ehkäisymenetelmistä. Teoriatietoa saatiin hyvin kirjoitettua ylös ennen haastatteluja. Teoriatiedon lisäksi oli hyvä saada näkökulmia esitteeseen asiantuntijoilta sekä kohderyhmiltä, eli nuorilta. Teoriatietoa oli hankittu riittävästi, jonka huomasi yksilöhaastattelua tehdessä. Asiantuntijoiden esittämät näkökulmat yleisimmistä liikuntatapaturmista sekä niiden ennaltaehkäisystä oli haastatteliijoille entuudestaan tuttuja teorian kautta hankittua tietoa. Yksilöhaastattelut tehtiin kahdelle asiantuntijalle, joilta saatiin paljon hyvää tietoa mitä esitteessä pitäisi lukea sekä ulkoasuun liittyviä asioita. Yksilöhaastattelut sujuivat hyvin. Toisessa yksilöhaastattelussa haastattelun aikana haastattelijat kirjoittivat ylös haastateltavan mielipiteitä kysyttävistä asioista, kun taas toisessa yksilöhaastattelussa apuna oli nauhuri, jota haastattelun jälkeen kirjoitettiin ylös. Molemmat tavat haastatteluissa toimivat ja haastattelijat saivat kaiken olennaisen tiedon talteen. Yksilöhaastatteluista jäi haastatteliijoille hyvä ja onnistunut tunne esitteen tekoa varten. Haastatteluiden ohjaamisen jälkeen opinnäytetyön tekijät kokivat kasvaneensa ohjaajina, joka oli myös yksi heidän tavoitteensa.

Opiskelijoille teemahaastattelutilanne pidettiin learning cafe-menetelmällä. Tilaisuus koettiin onnistuneeksi, niin opinnäytetyön tekijöiden mielestä kuin opiskelijoiden ja heidän luokan opettajan mielestä. Tilanteesta saatiin hyviä näkökulmia etenkin esitteen ulkoasua varten. Opiskelijat kokivat liikuntatapaturmat mielenkiintoiseksi aiheeksi ja halusivat auttaa esitteen suunnittelussa. Yhteyshenkilö Järvenpään Keudasta, opettaja koki learning cafeen hyödylliseksi ensimmäisen vuoden opiskelijoille, sillä he ovat vasta orientoitumassa aiheeseen. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kolmannen vuoden ryhmä ei ollut kokonaan paikalla, joten ryhmä muuttui juuri ennen learning cafea. Kolmannen vuoden opiskelijoita oli kaiken kaikkiaan paikalla 5, ja loput 13 olivat ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Haastattelut sujuivat hyvin, vaikka kaikki opiskelijat eivät olleetkaan tietoisia teemahaastattelu tapaamisesta etukäteen.

Learning cafe menetelmän tarkoituksena on saada haastateltavat keskustelemaan ryhmässä ja kertomaan omia ajatuksia ja ideoita. Ryhmänvetäjän tehtävään kuuluu vain antaa aihe ja pitää ryhmän keskustelu aiheessa. Opiskelijoiden motivointi learning cafeen kulussa sujui hyvin, ja pidetty ohjaus oli selkeää. Toiminta sujui johdonmukaisesti eikä ongelmia syntynyt. Haasteena opiskelijoiden ohjauksessa oli saada opiskelijat toimimaan itsenäisesti. Learning cafe teoriasta poiketen ohjaajat joutuivat johdattelemaan opiskelijoita jonkin verran, joka ei kuitenkaan ole teemahaastattelun tarkoitus. Tilanne kuitenkin vaati pientä johdattelua, jotta opiskelijat alkoivat ideoida enemmän. Ryhmän haasteena olivat persoonaltaan hiljaiset haastateltavat, sekä ensimmäisen vuoden opiskelijat. Heillä ei välttämättä ollut vielä riittävästi tietoa esitteen ulkoasusta, joten he kertoivat omia näkökulmia aiheeseen liittyen. Haastattelussa olisi kaivattu enemmän ammattimaista näkökulmaa hyvän esitteen ulkoasuun.

## 5.5 Valmis esite

Valmis esite (Liite 13) toteutettiin luonnosten pohjalta ja muokattiin opiskelijoiden antaman palautteen perusteella. Opiskelijoilta ja terveydenhoitajalta pyydettiin palautetta esitteestä kyselylomakkeen avulla, ja he antoivat arvionsa viimeisimmästä esitteen luonnoksesta (Liite 11). Valmiiseen esitteeseen tehdyt muokkaukset kohdistuivat pääosin fonttiin ja ulkoasuun, koska niistä annettiin eniten kehittämisohjeita. Esitteen etusivun ja sisäsivun fontit muokattiin yhteneväisemmäksi, ja otsikoiden väri vaihdettiin tummemmaksi. Kaiken kaikkiaan opiskelijoilta saatu palaute esitteestä oli positiivista. Esitteen sisältöön ei tehty muutoksia opiskelijapalautteen perusteella, koska opiskelijat kokivat että esitteessä oli tarpeeksi tietoa ja asiat oli esitetty selkeästi.

Lopullisen esitteen ulkoasuun ja sisältöön vaikuttivat myös opinnäytetyön tekijöiden omat mielipiteet; kuvien miellyttävyys, yhtenäinen väriteema, tekstin sijoittelu ja esitteen sisältö. Opinnäytetyöhön kerätty teoretieto ja haastatteluista saatu aineisto vaikuttivat eniten valmiin esitteen toteuttamiseen. Tarkoituksena oli tuoda asiat esiin lyhyesti ja ytimekkäästi, joten liiallista tekstiä pyrittiin välttämään. Visuaalisuuteen pyrittiin kiinnittämään huomiota mahdollisimman hyvin, jotta nuoret kiinnostuisivat esitteestä. Lopuksi valmis esite laitettiin Laurean NOPS- hankkeen internet sivuille, josta kuka tahansa voi halutessaan tulostaa sen.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Esitteen tulosten tarkastelu

Terveysviestinnän aineiston, kuten esitteen, tulisi motivoida yksilöitä tai ryhmiä terveyden kannalta oikeanlaisiin päätöksiin, ja antaa tietoa keinoista joilla voidaan vaikuttaa terveyteen

(Rouvinen-Wilenius 2008, 9). Opinnäytetyön lopullinen tuotos on onnistunut, ja siitä voi olla käytännön hyötyä nuorille ja myös muille. Esite sisältää pääosin ne asiat, jotka nousivat opinnäytetyöprosessin aikana tärkeiksi, ja joista nuoret kokivat tarvitsevänsä tietoa. Esite antaa tietoa keinoista, joilla voi ehkäistä liikuntatapaturmia.

Valmiissa esitteessä on pyritty toteuttamaan nuorten haastattelusta saadut tulokset ja ehdotukset, mutta käytännön syistä kaikkiin nuorten toiveisiin ei voitu vastata. Nuorten kaikkia mielipiteitä esitteen ulkoasusta, kuten taittelusta ja väreistä oli mahdoton toteuttaa, koska ulkoasun tekemisessä täytyi ottaa huomioon myös Laurean kriteerit esitteelle, ja tehdä esitteestä tulostuskelpoinen. Alun perin esitteestä suunniteltiin A4 kokoinen, kolmeen osaan taiteltu esite, mutta Laureasta ohjeistettiin, että Laurea ei enää toteuta tällä tavoin taiteltuja esitteitä. Esitteessä tuli myös olla näkyvissä NOPS- hankkeen tiedot ja Laurean yhteystiedot ja logo. Esitteen houkuttelevuuden lisäämiseksi tulisi liittää yhteystieto, josta asiaan liittyen saa lisätietoa (Takeonemedia 2012).

Esitteeseen teemoiksi valittiin ravitseminen, lepo ja uni, lämmittely, palautuminen, ympäristö, varusteet, oikean tekniikka sekä monipuolisen liikunta. Näitä aiheita käsiteltiin myös opinnäytetyön teoriassa sekä haastatteluiden tuloksissa, sillä ne ovat liikuntatapaturmien ennaltaehkäisyn tärkeitä osa-alueet. Teemoiksi valittiin nämä, koska oikeanlainen ravitseminen ja riittävä uni ja lepo ovat tärkeitä liikuntatapaturmien ehkäisyn keinoja (Parkkari 2005, 240). Lisäksi liikuntaa harrastettaessa lämmittely ja palautuminen ovat erittäin tärkeä osuus kokonaisuuden kannalta (Kantaneva 2009, 178). Liikuntatapaturmien yksi pääasiallinen aiheuttaja on liikuntaympäristö (Tiirikainen 2009, 87-90), sekä vääränlaiset tai sopimattomat varusteet, jotka lisäävät liikuntatapaturmariskiä (THL 2012c). Esitteen sisältöä jouduttiin rajaamaan, koska esitteen viestin on oltava selkeä, yksinkertainen ja helposti luettava. Esitteen tulisi sisältää vain ydinsanoja ja tärkeimmät huomiot. (Takeonemedia 2012.) Esitteen tarkoitus oli keskittyä liikuntatapaturmien ennaltaehkäisyyn, joten esimerkiksi haastatteluissa ehdotettu ensiapu rajattiin valmiista esitteestä pois. Palautteen perusteella lopullinen esite koettiin graafisesti selkeäksi ja helppolukuiseksi.

Kuvien valitsemisessa tulee huomioida kohderyhmä, jotta esite olisi kiinnostava (Takeonemedia 2012). Learning cafe haastattelussa kansikuvaksi ehdotettiin esimerkiksi jääkiekkoilijaa, juoksijaa tai skeittaajaa. Kansilehdessä opiskelijat halusivat nähdä ainoastaan kuvan ja otsikon, ja teksti tulisi olla sijoitettuna esitteen sisälehdlle. Kansikuvaksi valikoitui skeittari, koska se oli itse kohderyhmäedustajien toive. Liikunta-aiheiset kuvat sopivat esitteen teemaan ja johdattelevat aiheeseen. Onnistunut kansilehti kerää lukijoita esitteelle, ja sen tulisi sisältää esitteen aihe, jottei se olisi harhaanjohtava (Takeonemedia 2012). ”Ehkäise liikuntatapaturmia”- otsikko on hyvä, koska se kertoo mistä esitteessä on kyse. Valmiiseen esitteeseen sisältyi kansilehteen myös tietoisuus ”Tiesitkö, että...”, jonka tarkoitus oli puhutella nuo-

ria ja herättää heidän mielenkiintonsa. Liikuntatapaturmat ovat yleisin tapaturmatyyppi (Häkinen ym. 2010, 27), ja tämä tieto on osana tietoisuutta esitteen kansisivulla ja siten perustellu, miksi liikuntatapaturmien ennaltaehkäisy on tärkeää.

Arviointi esitteestä kerättiin kirjallisesti kyselylomakkeen muodossa. Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 19 henkilöä, ja palaute oli pääosin positiivista. On tärkeää, että tarjottu viestintä sisältää asianmukaista tietoa (KTL 2012). Opiskelijoiden antama palaute koski pääasiassa esitteen ulkoasua, fonttia ja taittelua, mutta palautetta annettiin jonkin verran myös esitteen sisällöstä. Odotettavissa oli, että media-assistenttiopiskelijat keskittyivät enimmäkseen esitteen ulkoasuun, koska he ovat opintojensa puolesta kiinnostuneita enemmän esitteen visuaalisuudesta, kuin sen sisällöstä. Opiskelijoiden antama palaute oli hyödyllistä. He antoivat runsaasti vinkkejä siitä, miten esite kannattaisi toteuttaa, jotta nuoret kiinnostuisivat siitä. Esitteen sisällöstä opiskelijat eivät antaneet läheskään niin paljon palautetta, joten sisältö perustuu enimmäkseen teoriapohjaan sekä asiantuntijoiden haastatteluihin.

## 6.2 Menetelmän tulosten tarkastelu

Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksellista lähestymistapaa käyttäen. Tavoitteena oli toteuttaa käytäntöön sopiva esite havainnoinnin, suunnittelun ja reflektoinnin kautta, kuten toimintatutkimukselliseen lähestymistapaan kuuluu (Heikkinen 2010, 214, 223.) Tiedonkeruumenetelmäksi opinnäytetyössä valittiin teemahaastattelut. Teemahaastattelut toteutettiin ammattiosajille yksilöhaastatteluina ja opiskelijoille ryhmähaastatteluna. Tiedonkeruumenetelmänä teemahaastattelut sopivat esitteen toteuttamiseen, koska haastattelun kohderyhmä oli pieni. Teemahaastattelu oli sopiva tapa lähestyä aihetta, koska se antaa mahdollisuuden toteuttaa haastattelut joustavasti mutta kuitenkin noudattaen valitsemiamme teemoja (Vuorela 2005). Teemahaastatteluiden onnistuttiin saamaan tarvittavaa tietoa esitteen toteuttamista varten. Haastatteluiden tulokset vastasivat suurelta osin hankitun teorian pohjalta saatuja ongelmakohtia. Opiskelijoiden antama palaute oli pääosin positiivista, ja asiantuntijoilta saadut vastaukset olivat yhteneväisiä teorian kanssa, joka osoitti niiden todenperäisyyden.

Teemahaastattelut voidaan toteuttaa usealla eri menetelmällä. Teemahaastattelut voidaan tehdä yksilöille ja ryhmille, ja haastattelutapa voi olla strukturoitu tai vapaamuotoinen. (Välimä 2000, 121.) Asiantuntijoiden kohdalla tiedonkeruumenetelmäksi valikoituivat yksilöhaastattelut puolistrukturoidulla menetelmällä. Menetelmänä yksilöhaastattelu asiantuntijoiden kanssa osoittautui toimivaksi. Haastattelu toteutettiin vapaamuotoisesti, mutta kuitenkin haastattelurunkoa seuraamalla. Asiantuntijat antoivat haastatteluissa hyvin luotettavan tuntuista tietoa, ja olivat perehtyneet aiheeseen. Haastatteluiden ilmapiiri oli rento ja avoin, ja asiantuntijat vastasivat mielellään kaikkiin haastattelussa kysyttyihin kysymyksiin. Molemmat

asiantuntijat vaikuttivat olevan kiinnostuneita aiheesta, ja halusivat auttaa esitteen suunnittelussa mielellään. Asiantuntijoiden vastaukset olivat heidän omia mielipiteitään, mutta perustuivat ammattitaitoon ja käytännön kokemukseen, joten vastauksissa oli mukana paljon ammatillista tietoa. Nuorten haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelu oli toimiva, koska se auttoi nuoria rentoutumaan haastattelutilanteessa, ja he saivat tukea toisiltaan, sekä pystyivät miettimään vastauksia yhdessä.

Teemahaastattelu tulee suunnitella valmiiksi ennen haastattelun tekoa (Hirsjärvi & Hurme 1993, 39-40). Opiskelijahaastattelut oli alun perin tarkoitus toteuttaa kolmannen vuoden opiskelijoiden kanssa, mutta ammattiopiston kolmannen vuoden opiskelijat olivat haastattelun aikaan työharjoittelussa. Tästä syystä alkuperäistä ryhmää ei päästykään haastattelemaan, vaan haastattelut toteutettiin heidän sijastaan ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kanssa. Heidän lisäksi haastatteluun osallistui ainoastaan muutama valmistumisvaiheen opiskelija. Ensimmäisen vuoden opiskelijat eivät olleet tietoisia haastattelusta etukäteen, joten he eivät päässeet valmistautumaan. Tästä syystä heidän vastauksensa jäivät ehkä hieman pintapuolisiksi, eikä haastattelusta välttämättä saatu niin monipuolisia vastauksia, kuin kolmannen vuoden opiskelijat olisivat antaneet. Ensimmäisen vuoden opiskelijoilla ei myöskään ollut vielä niin paljon asiantuntemusta esitteen tekemisestä, että heillä olisi ollut selkeitä näkemyksiä ja ehdotuksia, miten esite kannattaisi heidän mielestään käytännössä toteuttaa.

Toimintatutkimuksellisella lähestymistavalla tavoitellaan käytännön hyötyä, ja sille on ominaista käytännössä toimivien henkilöiden osallistuminen tutkimustyöhön (Kuula, 2012). Kohde-ryhmänä media-assistenttiopiskelijat olivat esitteen suunnittelun kannalta hyvä, mutta liikunnallisen osuuden kannalta ei niin ihanteellinen haastattelun kohde. Heillä on opintojensa puolesta tietoa viestinnästä, jota myös esitteen tekeminen on. He antoivat nuorten näkökulmaa erityisesti esitteen asettelua ja ulkoasua koskien. Toisaalta haastattelun perusteella ryhmä ei ollut erityisen liikunnallinen, eivätkä he olleet kovin kiinnostuneita liikunnasta tai liikuntatapaturmista. Tästä syystä haastattelut eivät antaneet kovinkaan paljon tietoa siitä, mitä he haluaisivat lukea esitteestä tai mitä he pitävät tärkeänä liikuntatapaturmien ennaltaehkäisyssä. Haastattelut sujuivat kuitenkin kaiken kaikkiaan hyvin, ja nuorten ohjaaminen ryhmähaastattelun aikana onnistui kelvollisesti. Teemahaastattelun käytännöstä poiketen nuoria joutui ohjaamaan ja hieman houkuttelemaan aiheeseen, mutta sillä tuskin oli vastausten kannalta suurta merkitystä.

### 6.3 Kehittämishaasteet

Tulevaisuudessa aiheen kehittämishaasteena on saatavilla olevan tiedon määrä ja luotettavuus. Tietoa löytyy paljon liikunnasta, ja erikseen tapaturmista, mutta tutkitun tiedon määrä



kummastakin aiheesta yhdessä on rajallinen. Nykypäivän media tarjoaa paljon tietoa aiheesta, mutta tiedon luotettavuus voi olla kyseenalaista. Internetissä kuka tahansa voi jakaa haluamaansa tietoa, vaikka se olisi virheellistä. Erityisesti nuorten kohdalla tämä on haaste, koska he viettävät paljon aikaa internetissä, eivätkä välttämättä osaa suhtautua kriittisesti tietolähteisiin. Siksi olisikin tärkeää pystyä tarjoamaan helposti saatavilla olevaa luotettavaa tietoa sitä tarvitseville.

Kehittämishaasteena on yleinen liikuntaan liittyvä terveysneuvonnan lisääminen. Opinnäytetyön pohjalta esiin nousi tarve nuorille suunnatun liikuntatapaturmien ennaltaehkäisy tiedon puute, mutta samanaikaisesti nuorten vastaanottavuus aiheelle. Liikunnanohjaamiseen tulisi nuorten kohdalla kiinnittää enemmän huomiota, jotta liikuntatapaturmilta välttyttäisiin. Ohjaajan rooli on suuri, ja hyvä ohjaaja kykenee vaikuttamaan nuoren liikuntatottumuksiin. Nuoren kehitys tulee huomioida ohjauksessa sellaisena kuin se on, eikä sitä tule yli- tai aliarvioida, jotta nuori tuntee itsensä tasa-arvoiseksi ja on tiedolle vastaanottavaisempi. Esille opinnäytetyössä nousi nimenomaan nuorten elämän hektisyys; koulu, ihmissuhteet, kehitys ja harrastukset, jotka vievät aikaa nuoren tiedonhankinnan mahdollisuuksista. Tästä syystä nuorten terveysohjauksessa korostuu muun muassa suullisen tiedon tarve ammattiosaaajalta.

Nuoret ikäryhmänä ovat kriittisiä ja heidän kiinnostuksen herättäminen on haasteellista nykypäivän tietotulvan keskellä. Tietoa tarjoaa lukuisat eri lähteet; media, koulu, sosiaalinen ympäristö. Nuorille tulisi siis tarjota tietoa, mikä erottuu edukseen kaiken muun joukosta. Nuorisokulttuuri on jatkuvasti kehittyvä ja sen vuoksi terveysneuvonnan tulee pysyä ajan tasalla. Haastatteluita toteuttaessa tuli ilmi, että nuoret kiinnittävät paljon huomiota visuaalisuuteen. Terveysviestinnässä haasteena siis on, minkälaisessa muodossa tieto ulkoisesti tarjotaan nuorille.

## Lähteet

Andersson, R. & Menckel, E. 1995. On The Prevention Of Accidents And Injuries. A Comparative Analysis Of Conceptual Frameworks. Accident Analysis & Prevention Vol. 27, No. 6, 757-768.

Colourbox 2011. The Real Key To a Good Leaflet. Viitattu 21.12.2012.  
<http://www.colourbox.info/1819/the-real-key-to-a-good-leaflet/>

Dunderfelt, T. 2004. Elämänkaari psykologia. Helsinki: WSOY.

Haikonen, K., Lounimaa, A., Markkula, J., Parkkari, J., Salmela, R., Salminen, S. & Valtonen, J. 2010. Teoksessa K. Haikonen & L. Lounimaa (toim.) Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009. Helsinki: Yliopistopaino.

Heikkinen, J. 2010. Toimintatutkimus - toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa J. Aaltola, & R. Valli. Ikkunoita tutkimus-metodeihin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1993. Teemahaastattelu. 6 painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus.

Kannus, P. 2005. Koti-, liikunta- ja muut vapaa-ajan tapaturmat. Suomalaisen terveys 18.7.2005.

Kantaneva, M. 2009. Terveysliikkujan opas. Saarijärvi: Offset.

Koistinen, J. 1991. Urheiluvammat ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. 2 uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus.

Koskelo, J. 2012. Alkoholi ja liikunta. Lääkärikirja Duodecim 4.4.2012.

KTL 2012. Kansanterveyslehti. Viitattu 21.12.2012.  
[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/pdf2008/kt\\_lehti\\_508.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/pdf2008/kt_lehti_508.pdf)

Kujala, U. 2009. Liikuntaan liittyvät tapaturmat ja rasitusvammat. Sairauksien ehkäisy 19.1.2009.

Kumpula, H. 2009. Nuoret. Teoksessa K. Tiirikainen (toim.) Tapaturmat Suomessa. Helsinki: Edita.

Kuula, A. 2012. Toimintatutkimus. Viitattu 2.1.2013.  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html)

Lahden ammattikorkeakoulu 2012. Learning cafe- menetelmä johtamisen kehittämisen apuvälineenä. viitattu 12.10.2012.  
[http://www.lpt.fi/tykes/methods\\_docs/learning\\_cafe\\_menetelmakortti.pdf](http://www.lpt.fi/tykes/methods_docs/learning_cafe_menetelmakortti.pdf)

LIVE 2011. Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma. Viitattu 12.9.2012.  
<http://www.slideshare.net/THLfi/parkkari-live-nuorten-liikunta-ja-vapaaajan-vammat>

LIVE 2013a. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. 2013. Ravinto ja neste. viitattu 12.1.2013.  
<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/kehonhuoltojapalautuminen/ravintojaneste>

LIVE 2013b. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. 2013. Säännöllinen elämäntyyli ja uni. viitattu 12.1.2013.

[http://www.terveurheilija.fi/kymppiumpyra/kehonhuoltojapalautuminen/saannollinenelama\\_nrytmijauni](http://www.terveurheilija.fi/kymppiumpyra/kehonhuoltojapalautuminen/saannollinenelama_nrytmijauni)

LiVE 2013c. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. 2013. Huolelliset alku- ja loppuverryttelyt. viitattu 12.1.2013.

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiumpyra/kehonhuoltojapalautuminen/huolellisetalku-jaloppuverryttelyt>

Lounamaa, A., Parkkari, J. & Sihvonen, S. 2007. Teoksessa J. Huttunen & P. Mustajoki (toim.) Elämä pelissä: Viisas välttää tapaturman. Jyväskylä: Gummerus.

Markkula, J. & Öörni, E. 2009. Turvallinen elämä lapsille ja nuorille. Helsinki: Yliopistopaino.

Miettinen, P. Liikkuva lapsi ja nuori. 1999. Jyväskylä: Gummerus.

MLL 2009a. Nuoren uni. Viitattu 11.2.2013

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ja\\_ravitsemus/uni/nuori/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/uni/nuori/)

MLL 2009b. Ravitseminen. Viitattu 11.2.2013.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ja\\_ravitsemus/ravitsemus/nuoren\\_ravits-  
emus/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/ravitsemus/nuoren_ravits-<br/>emus/)

MLL 2009c. Nuori ja alkoholi. Viitattu 11.2.2013.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori\\_kiinnostuu\\_alkoholista/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_kiinnostuu_alkoholista/)

Opetushallitus 2010. Ikä ja eri elämänvaiheet. Viitattu 26.3.2012.

[http://www.edu.fi/ammattikoulutus/opinto-  
ohjaus/ytia\\_opiskeluun/ika\\_ja\\_eri\\_elamanvaiheet](http://www.edu.fi/ammattikoulutus/opinto-<br/>ohjaus/ytia_opiskeluun/ika_ja_eri_elamanvaiheet)

Orava, S. 2010. Traumatologia. Teoksessa H. Aro, O. Böstman, H. Kröger, J. Lassus & J. Salo (toim.) Urheilijan rasitus-vammat. 7 painos. Helsinki: Otava.

Parkkari, J. 2005. Terve urheilija. Teoksessa U. Kujala, S. Taimela & I. Vuori (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Hämeenlinna: Karisto.

Parkkari, J. & Rauramo, P. 2007. Liikutaan turvallisesti. Helsinki: Edita Prima.

Parkkari, J. 2010 Liikunnan turvallisuus. Teoksessa M. Fogel-Holm, I. Vuori & T. Vasenkari (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Pelastustoimi 2006. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat. Viitattu 10.9.2012.

<http://www.pelastustoimi.fi/turvatieoa/koti-ja-vapaa-ajan-tapaturmat/>

Pelastustoimi. 2008. Liikuntatapaturmat. Viitattu 23.2.2013.

<http://turvaopas.pelastustoimi.fi/tapaturmien-ehkaisy.html#liikuntatapaturmat>

Peltokallio, P. 2003. Tyypilliset urheiluvammat osa 1. Vammala: Vammalan Kirjapaino.

Rimpilä-Vanninen, P. 2010. Tapaturmien ehkäisyn teoreettiset lähtökohdat. Optima luento. Laurea, Hyvinkää.

Rimpilä-Vanninen, P. 2013. NOPS 2010-2012 -hanke, nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa. Loppuraportti. Helsinki: Edita Prima.

Rouvinen-Wilenius 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö tuotannon ja arvioinnin tueksi. Viitattu 20.2. 2013.

[http://www.researchgate.net/publication/232569631\\_Tavoitteena\\_hyv\\_ja\\_hydyllinen\\_tervey-  
saineisto](http://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyv_ja_hydyllinen_tervey-<br/>saineisto)

Takeonemedia 2012. Viitattu 21.12.2012. <http://www.takeonemedia.co.uk/why/79/>

TEKO 2012a. Lepo ja uni. Viitattu 11.2.2013.  
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>

TEKO 2012b. Liikuntatapaturmat. Viitattu 11.12.2012.  
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/tapaturmat/tapaturmatsuomessa/liikuntatapaturmat>

TEKO 2013. Lasten ja nuorten tapaturmat. Viitattu 11.1.2013.  
[http://www.tervekoululainen.fi/elementit/tapaturmat/tapaturmatsuomessa/lastenjanuorten\\_tapaturmat](http://www.tervekoululainen.fi/elementit/tapaturmat/tapaturmatsuomessa/lastenjanuorten_tapaturmat)

Terveyskirjasto 2013. Terveysneuvonta. Viitattu 21.2.2013  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt03442](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03442)

THL 2012a. Liikuntatapaturmat ja vammat. Viitattu 10.9.2012.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/pistetapaturmille-fi/lapset-ja-nuoret/nuoret/liikuntatapaturmat-ja-vammat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/lapset-ja-nuoret/nuoret/liikuntatapaturmat-ja-vammat)

THL 2012b. Elintavat ja liikunta. Viitattu 22.12.2012.  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/liikunta](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta)

THL 2012c. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PISTE TAPATURMILLE! Nuorten tapaturmat. Viitattu 10.7. 2012. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/pistetapaturmille-fi/lapset/nuoret?&print=true](http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/lapset/nuoret?&print=true)

THL 2012d. Liikuntatapaturmat 2009. Viitattu 9.9.2012.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/pistetapaturmille-fi/tilastot/tilastokatsaukset/liikuntatapaturmat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/tilastot/tilastokatsaukset/liikuntatapaturmat)

THL 2013. Tapaturmien ehkäisy. Viitattu 22.1.2013.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/pistetapaturmille-fi/tapaturmien\\_ehkaisy;jsessionid=40E89933243741F189586AF686506E97](http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/tapaturmien_ehkaisy;jsessionid=40E89933243741F189586AF686506E97)

Tiirikainen, K. 2009. Liikuntatapaturmat. Teoksessa K. Tiirikainen (toim.) Tapaturmat Suomessa. Helsinki: Edita Prima.

Torkkola, S. 2007. Johdanto terveystietoon. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Torkkola, S. 2012. Johdanto terveystietoon. Tampereen yliopisto. Viitattu 22.12.2012  
[http://viesverk.uta.fi/terveysviestinta/2\\_johdterviest.pdf](http://viesverk.uta.fi/terveysviestinta/2_johdterviest.pdf)

Työsuojelurahasto 2006. Tutkimus- ja kehitystoiminta: Nuorten turvallisuuteen liittyvät uskomukset ja asenteet sekä turvallisuuskäyttäytyminen. Viitattu 18.2.2013.  
<http://www.tsr.fi/tutkimustietoa/tata-tutkitaan/hanke?h=105283&textsize=2>

UKK instituutti 2012. Terveysliikunta. Viitattu 22.12.2012.  
<http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/103>

VirtuaaliAMK 2007. Yksilön, yhteisön ja ympäristön vuorovaikutusta kuvaavat tapaturmien ehkäisyteoriat. Viitattu 22.9.2012.  
<http://www.amk.fi/opintojaksot/0407015/1109829880668/1114109219500/1129019558212/1139045301062.html>

Vuorela, S. 2005. Haastattelumenetelmät. Teoksessa S. Ovaska, A. Aula & P. Majaranta (toim.) Käytettävyytutkimuksen menetelmä. Tampere: Yliopistopaino.

Välimaa, R. 2000. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Jyväskylä: Gummerus.

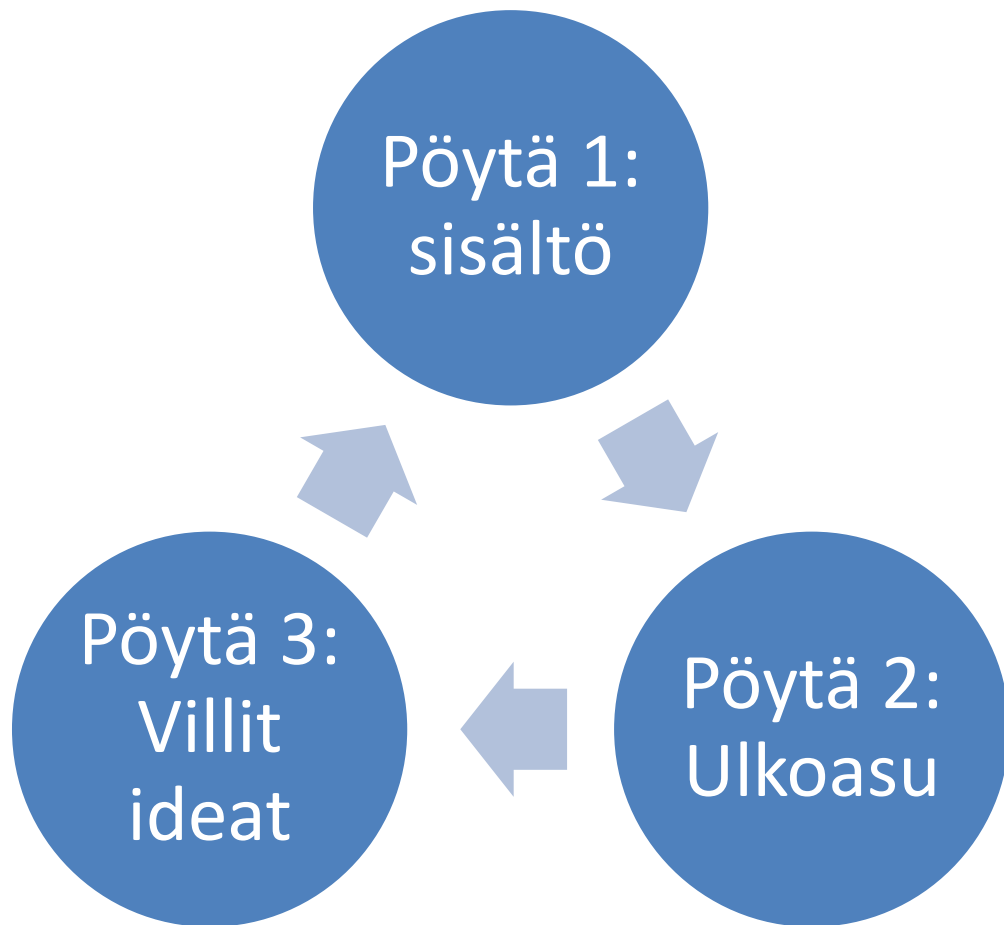
WHO 1998. World Health Organization. Health Promotion Glossary. Geneva, Sveitsi 1998. Viitattu 21.12.2012

<http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf>

## Liitteet

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Liite 1. Learning cafe pöydät .....                | 47 |
| Liite 2. NOPS -tiedote .....                       | 48 |
| Liite 3. Saatekirje asiantuntijoille .....         | 49 |
| Liite 4. Teemahaastattelurunko asiantuntijat ..... | 50 |
| Liite 5. Saatekirje kohderyhmän edustajille .....  | 51 |
| Liite 6. Palautekysely .....                       | 52 |
| Liite 7. Haastatteluiden tulokset .....            | 53 |
| Liite 8. Esitteen taittomallit .....               | 54 |
| Liite 9. Esite luonnos 1 .....                     | 55 |
| Liite 10. Esite luonnos 2 .....                    | 57 |
| Liite 11. Esite luonnos 3 .....                    | 59 |
| Liite 12. Arviointi tulokset opiskelijat .....     | 61 |
| Liite 13. Valmis esite .....                       | 62 |

Liite 1. Learning cafe pöydät



Pöytä 1: Esitteen sisältö

- Keskustelun tarkoituksena oli pohtia sitä, mitä hyvä esite liikuntatapaturmien ennaltaehkäisystä sisältää, sekä minkälaisia asiasisällön ilmaisutapoja on.

Pöytä 2: Esitteen ulkoasu

- Keskustelun tarkoituksena oli pohtia, minkälainen esite näyttää hyvältä ja saa ihmiset lukemaan esitteen.

Pöytä 3: Villit ideat

- Keskustelun tarkoituksena oli saada haastateltavilta ideoita, joiden avulla esite voisi erottua edukseen omaperäisyytensä vuoksi.

Liite 2. NOPS -tiedote



**NOPS 2010-2012, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa**

**Hankkeen tarkoituksena on**

Luoda ammattiopistossa opiskelevan nuoren työ- ja toimintakykyä edistävä toimintamalli ammattikorkeakoulun ja ammattiopistojen välille.

Edistää nuoren päihteettömyyttä, liikunnallisuutta sekä terveellisiä nukkumis- ja ravitsemustottumuksia siten, että ne vahvistavat nuoren työ- ja toimintakykyä.

Edistää nuoren tietoisuutta terveyttä edistävästä työympäristöstä ja -yhteisöstä sekä vahvistaa turvallisen ja terveellisen työn tekemisen osaamista jo opiskeluaikana.

**Hankkeen kohderyhmä**

Syksyllä 2010 ammattiopistoissa opintonsa aloittaneet nuoret.

**Hankkeen toimintatapa ja hyvät käytänteet**

Hankkeen toiminta on organisoitu osaksi Laurean, Hyrian ja Keudan opetussuunnitelmien mukaista opetusta. Toimintamalli luodaan hankkeen kehittäjäverkoston työnä kytkettynä organisaatioiden perustyöhön. Kehittämisessä käytetään toimintatutkimuksellista lähestymistapaa ja hyödynnetään toiminnan vaikuttavuuden tutkimusta. Ammattiopistoissa on toteutettu Terveystapahtumia, Terveyskeskusteluja ja Tsempipistoimintaa.

**Hankkeen päävastuullinen toteuttaja**

Laurea ammattikorkeakoulu Hyvinkää

**Hankkeen yhteistyökumppanit**

HYRIA koulutus Oy

Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä, KEUDA

Opiskeluterveydenhuollot: Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi

**Rahoittaja** Sosiaali- ja terveysministeriö ja Laurea ammattikorkeakoulu

**Yhteystiedot** Projektipäällikkö Pirkko Rimpilä-Vanninen, email [pirkko.rimpila-vanninen@laurea.fi](mailto:pirkko.rimpila-vanninen@laurea.fi)  
<http://nops.laurea.fi>



Liite 3. Saatekirje asiantuntijoille



Liikuntatapaturma -esite/ haastattelun tutkimuslupa

Arvoisa haastatteluun osallistuja,

Olemme kolme Laurea ammattikorkeakoulu Hyvinkään hoitotyön opiskelijaa. Teemme opinnäytetyömme NOPS 2010-2012 -hankkeessa. Sen tarkoituksena luoda toimintamalli, jossa ammattikorkeakoulun opiskelijat kytketään osaksi ammattiopistojen terveyttä edistävää työtä. Hankkeessa kehitetään myös erilaisia terveyden edistämisen menetelmiä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää liikuntatapaturma esite, jonka kohderyhmänä on ammattiopiston opiskelijat. Esitteen suunnitteluvaiheessa haastatelimme nuorten liikuntatapaturma ehkäisytyön asiantuntijoita sekä ammattiopiston opiskelijoita.

Haastattelut tehdään henkilökohtaisina teemahaastatteluina. Haastattelujen tuloksia käytetään esitteen suunnittelutyössä. Tulokset julkaistaan myös opinnäytetyön raportissa siten, että kenenkään henkilöllisyys ei paljastu. Raportti valmistuu maaliskuussa 2013. Haastattelu kestää noin 30-60 minuuttia. Haastattelun on luonnollisesti vapaaehtoista, mutta toivomme kovasti Teidän osallistuvan siihen. Se on tärkeää nuorten liikuntatapaturmien ehkäisemiseksi.

Hyvinkäällä 22.12.2012

Ystävällisin terveisin  
Hietanen Pauliina, Jusslin Mari ja Taipale Iina

[Älä epäröi ottaa yhteyttä haastatteluun ja NOPS -hankkeeseen liittyvissä asioissa:](#)

Jusslin Mari  
Terveystenhoitajaopiskelija  
Laurea Ammattikorkeakoulu  
[mari.jusslin@laurea.fi](mailto:mari.jusslin@laurea.fi)

NOPS -hankkeen projekti päällikkö:  
Pirkko Rimpilä-Vanninen  
lehtori, projektipäällikkö  
Laurea ammattikorkeakoulu  
[pirkko.rimpila-vanninen@laurea.fi](mailto:pirkko.rimpila-vanninen@laurea.fi)  
gsm 040 8285237

Lisätietoja saa myös hankkeen kotisivuilta <https://nops.laurea.fi>.  
Liitteenä tiedote NOPS 2010-2012 -hankkeesta.

#### Liite 4. Teemahaastattelurunko asiantuntijat

##### Teemahaastattelurunko

#### **NUORTEN LIIKUNTATAPATURMAT JA NIIDEN EHKÄISEMINEN**

Minkälaiset liikuntatapaturmatyypit ovat tyypillisiä 15-18vuotiailla nuorilla?

Minkälaiset liikuntatapaturmien aiheuttamat vammat ovat tyypillisiä 15-18vuotiailla nuorilla?

Minkälaisia keinoja voidaan käyttää liikuntatapaturmien ehkäisemisessä ?

#### **LIIKUNTATAPATURMA -ESITTEEN SISÄLTÖ**

Minkälaisia sisältöjä esitteessä tulisi olla ?

#### **LIIKUNTATAPATURMA -ESITTEEN ULKOASU**

Minkälainen esitteen ulkoasun tulisi olla ?

- Tekstin ulkoasu ja määrä
- Kuvat
- Värit

#### **VILLIT IDEAT**

Mitä muita ajatuksia ja ideoita sinulla on nuorten liikuntatapaturmaesitteeseen ?

Liite 5. Saatekirje kohderyhmän edustajille



Hei,

olemme sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat Hyvinkään Laurea ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönä esitteen nuorten liikuntatapaturmien ennaltaehkäisystä. Opinnäytetyö on osana NOPS- hanketta (Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012).

Keskiviikkona 30.1.2013 klo 10-10.45 järjestämme ryhmätyötilanteen, jonka tarkoituksena on saada ideoita Järvenpään Keudan opiskelijoilta opinnäytetyöhömmme. Ohjaamamme tilaisuuden kolme teemaa ovat 1) ideat esitteen sisältöön, 2) ideat esitteen ulkoasuun ja 3) villit ideat esitteeseen.

Ystävällisin terveisin,

Mari Jusslin (Th-op.) [mari.jusslin@laurea.fi](mailto:mari.jusslin@laurea.fi)

Pauliina Hietanen (Sh-op.) [pauliina.hietanen@laurea.fi](mailto:pauliina.hietanen@laurea.fi)

lina Taipale (Th-op.) [lina.taipale@laurea.fi](mailto:lina.taipale@laurea.fi)

Opinnäytetyön ohjaajamme:

Pirkko Rimpilä-Vanninen  
Lehtori, THM, SHO, TH, SH  
Laurea-ammattikorkeakoulu  
Uudenmaankatu 22, 05800 Hyvinkää  
email [pirkko.rimpila-vanninen@laurea.fi](mailto:pirkko.rimpila-vanninen@laurea.fi)

Liite 6. Palautekysely

Ehkäise liikuntatapaturmia -esitteen palaute:

**Onko esite selkeä?**

Kyllä\_\_\_ Ei\_\_\_ En osaa sanoa\_\_\_

**Onko esite helppolukuinen?**

Kyllä\_\_\_ Ei\_\_\_ En osaa sanoa\_\_\_

**Onko esite luotettavan näköinen?**

Kyllä\_\_\_ Ei\_\_\_ En osaa sanoa\_\_\_

**Lukisitko esitteen jos näkisit sen jossain?**

Kyllä\_\_\_ Ei\_\_\_ En osaa sanoa\_\_\_

**Ovatko kuvat sopivia esitteeseen?**

Kyllä\_\_\_ Ei\_\_\_ En osaa sanoa\_\_\_

**Mikä esitteessä on erityisen hyvää?**

---

---

---

---

---

**Mitä parannettavaa esitteessä on?**

---

---

---

---

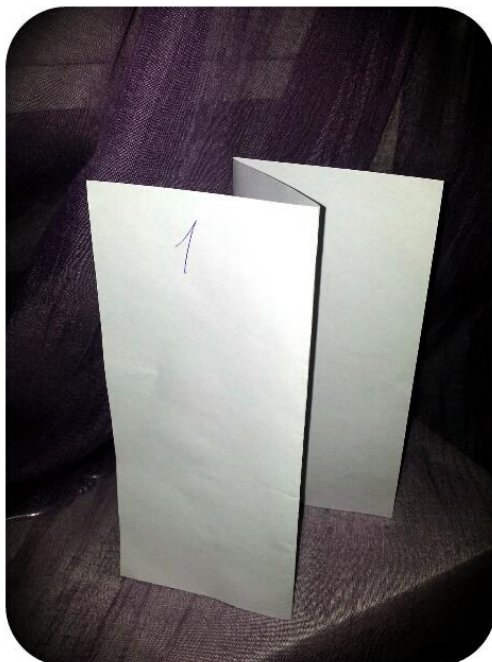
---

Kiitos vastauksestasi!

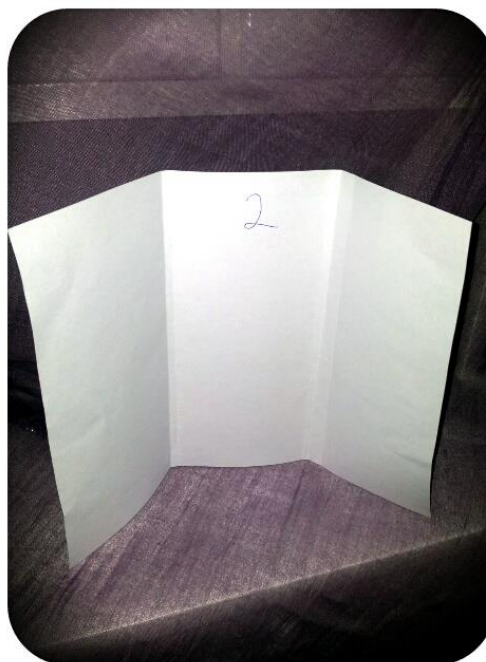
Liite 7. Haastatteluiden tulokset

|                                                | Asiantuntija haastattelut<br>tulokset                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kohderyhmän learning cafe tulokset                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teema 1:</b><br><br><b>Esitteen sisältö</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• liikuntatapaturmat akuutteja ja kroonisia</li> <li>• vamma-alttiita lajeja aktiiviset joukkue- ja kamppailulajit</li> <li>• liikuntatapaturmien ennaltaehkäisy oikeilla elämän tavoilla: päihitteettömyys, uni, ravinto, palautuminen rasituksesta, lämmittely</li> <li>• liikunnan ohjaus tärkeää</li> <li>• asianmukaiset liikuntavälineet</li> <li>• oikea tekniikka</li> <li>• Yleisimmät tapaturmatyypit</li> <li>• vamma-alttiimmat liikuntalajit</li> <li>• lyhyt ja ytimekäs teksti esitteeseen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teksti selkää</li> <li>• Ei liikaa tekstiä</li> <li>• Teksti jaettu selkeästi osiin</li> <li>• otsikko ajatuksia herättävä ja kertoisi heti, mistä aiheesta esite on</li> <li>• ei ensiapu osuutta sisältöön</li> <li>• tietoa miten elintavoilla voisi ennaltaehkäistä liikuntatapaturmia</li> <li>• ei lajikohtaista tietoa, vaan yleisellä tasolla mieluummin ei kliseisiä iskulauseita</li> <li>• Erillinen tietoisuus ”tiesitkö, että...” osittain toivottu</li> </ul> |
| <b>Teema 2:</b><br><br><b>Esitteen ulkoasu</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikunta-aiheisia kuvia, jotka tukevat esitteen sanomaa</li> <li>• kuvat, jotka kiinnostavat nuoria</li> <li>• Pelkkä A4 paperi on tylsä, taiteltuna mielenkiintoisempi</li> <li>• väri valinnat sopivat mustavalkotulostukseen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taiteltu A4 paperi hyvä</li> <li>• raikas sinisen tai vihreän sävyinen värimaailma</li> <li>• punainen väri tehokas</li> <li>• pastillivärit ei toivottuja</li> <li>• kuvat selkeitä</li> <li>• kuvat piirrettyjä tai valokuvia, jos valokuvia niin niiden tulee olla selkeitä</li> <li>• kansilehteen vain otsikko ja kuva</li> <li>• teksti esitteen sisällä</li> <li>• selkeä fontti</li> <li>• kansikuvana jääkiekkoilija tai skeittaaja</li> </ul>                     |

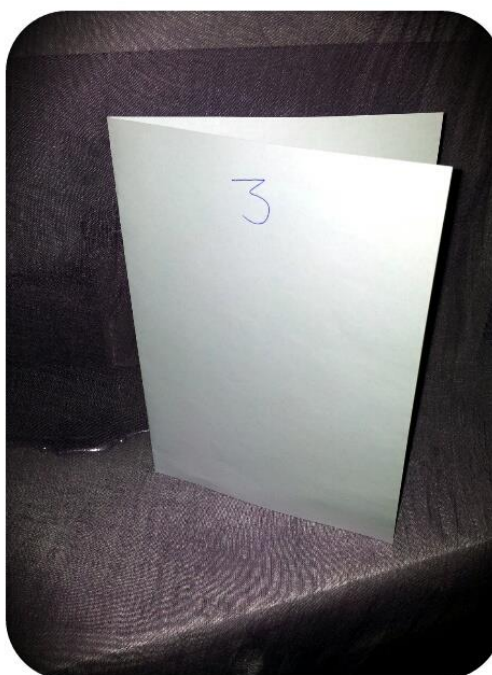
Liite 8. Esitteen taittomallit



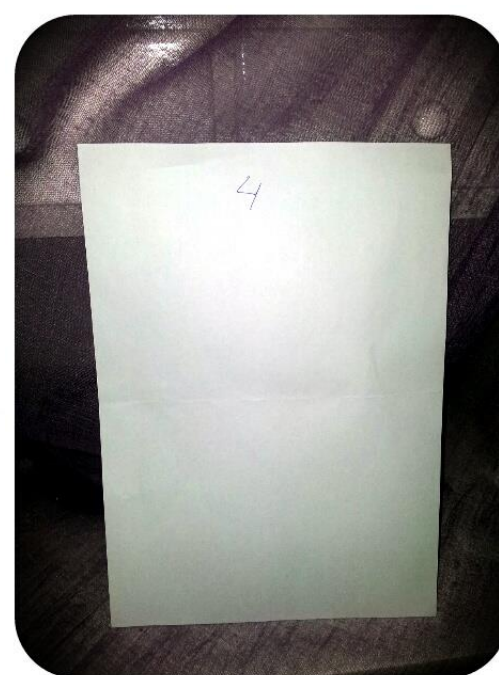
Esite 1.



Esite 2.



Esite 3.



Esite 4.

Liite 9. Esite luonnos 1



## Liikunta- tapaturmien ennaltaehkäisy



*Tekijät:  
sairaanhoitajaopiskelija  
Pauliina Hietanen ja  
terveydenhoitajaopiskelijat  
Mari Jusslin ja Iina Taipale*

*Tekijät:  
sairaanhoitajaopiskelija  
Pauliina Hietanen ja  
terveydenhoitajaopiskelijat  
Mari Jusslin ja Iina Taipale*



Tiesitkö että...

- liikuntatapaturmat ovat yleisin tilastoitu tapaturmatyyppi
- liikuntatapaturmien määrä on koko ajan kasvussa
- eniten liikuntatapaturmia tapahtuu kontaktilajeissa kuten jalkapallossa ja sählyssä

Esite luonnos1. Etu- ja takakansi.

## Ennaltaehkäisy avaimet



Esite luonnos1. Sisäaukeama.



Liite 10. Esite luonnos 2

*Pirkko, haluatko tähän  
alustalle NOPS hankkeen  
tiedot?*

*Tekijät:  
sairaanhoitajaopiskelija  
Pauliina Hietanen ja  
terveydenhoitajaopiskelijat  
Mari Jusslin ja Iina Taipale*



LAUREA

HYVINKÄÄ

# Liikunta- tapaturmien ennaltaehkäisy



## Tiesitkö, että...

- liikuntatapaturmat ovat yleisin tapaturmatyyppi
- liikuntatapaturmia tapahtuu eniten nuorille ja määrä on kasvussa
- joka kolmas sattuneista liikuntatapaturmista olisi ollut ennaltaehkäistävissä
- liikuntavammat voivat olla akuutteja tai kroonisia

# Ennaltaehkäisy avaimet

## Liikunnan monipuolisuus

- Yksipuolinen liikunta rasittaa vain tiettyjä lihasryhmiä, jonka vuoksi rasitusvammoja syntyy



## Lämmittely

- Lämmittely valmistaa kehon liikuntasuoritukseen
- Lämmittely parantaa suorituskkyä

## Ravinto

- Monipuolinen ruoka ja riittävä nesteytys pitävät kehon hyvässä kunnossa



## Palautuminen

- Venyttely on tärkeää liikunnan jälkeen
- ilman riittävää palautumista lihakset eivät kehity

## Uni ja lepo

- Riittävä uni on välttämätöntä elimistölle
- Liikkujan täytyy muistaa pitää lepopäiviä



## Varusteet

- Oikeanlaiset välineet ja varusteet lisäävät liikunnan turvallisuutta
- Lajikohtaiset varusteet tulee huomioida liikuntaa harrastaessa

## Oikea tekniikka

- Vääränlainen tekniikka voi aiheuttaa vammoja ja rasittaa elimistöä
- Pätevä liikunnanohjaaja osaa neuvoa oikeat tekniikat

## Ympäristö

- Liikuntaa tulisi harrastaa niille tarkoitetuissa asianmukaisissa tiloissa/ympäristöissä

Liite 11. Esite luonnos 3



# Ehkäise liikunta- tapaturmia



## Tiesitkö, että...

- liikuntatapaturmat ovat yleisin tapaturmatyyppi
- liikuntatapaturmia tapahtuu eniten nuorille ja määrä on kasvussa
- joka kolmas sattuneista liikuntatapaturmista olisi ollut ennaltaehkäistävissä
- liikuntavammat voivat olla akuutteja tai kroonisia

**NOPS 2010-2012 -hanke, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistossa.**

**Hankkeen päävastuullinen toteuttaja**  
Laurea-ammattikorkeakoulu, Hyvinkää

**Hankkeen yhteistyökumppanit**  
HYRIA koulutus Oy  
Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä, KEUDA  
Opiskeluterveydenhuollot: Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi

**Rahoittaja**  
Sosiaali- ja terveysministeriö ja Laurea ammattikorkeakoulu

**Yhteystiedot**  
Projektipäällikkö Pirkko Rimpilä-Vanninen,  
email [pirkko.rimpila-vanninen@laurea.fi](mailto:pirkko.rimpila-vanninen@laurea.fi)

**Tekijät**  
sairaanhoitajaopiskelija Pauliina Hietanen  
terveydenhoitajaopiskelijat Mari Jusslin ja Iina Taipale



# Ennaltaehkäisy avaimet

## Elintavat

### Liikunnan monipuolisuus

- Yksipuolinen liikunta rasittaa vain tiettyjä lihasryhmiä, jonka vuoksi rasitusvammoja syntyy

### Ravinto

- Monipuolinen ruoka ja riittävä nesteytys pitävät kehon hyvässä kunnossa, ilman näitä ei elimistö kehity

### Uni ja lepo

- Liikkujan täytyy muistaa pitää myös lepopäiviä
- liikuntatapaturmariski kasvaa väsyneenä

### Ympäristö

- Liikuntaa tulisi harrastaa niille tarkoitetuissa asianmukaisissa tiloissa/ympäristöissä, jotta liikuntatapaturma ehkäistään



## Ympäristötekijät

## Liikuntasuoritus

### Lämmittely

- Lämmittely valmistaa kehon liikuntasuoritukseen
- Suorituskyky on heikompi, jos lämmittelyä ei tee

### Palautuminen

- Venyttely on tärkeää liikunnan jälkeen
- ilman riittävää palautumista lihakset eivät kehity

### Oikea tekniikka

- Pätevä liikunnanohjaaja osaa neuvoa oikeat tekniikat
- Vääränlainen tekniikka voi aiheuttaa vammoja ja rasittaa elimistöä

### Varusteet

- Lajikohtaiset varusteet tulee huomioida liikuntaa harrastaessa
- Vääränlaiset välineet ja varusteet lisäävät liikunnan tapaturmariskiä

Liite 12. Arviointi tulokset opiskelijat

### Ehkäise liikuntatapaturmia -esitteen palaute:

**1. Onko esite selkeä?**

Kyllä\_19      Ei\_0      En osaa sanoa\_\_0

**2. Onko esite helppolukuinen?**

Kyllä\_15      Ei\_\_3      En osaa sanoa\_\_1

**3. Onko esite luotettavan näköinen?**

Kyllä\_14      Ei\_\_1      En osaa sanoa\_\_4

**4. Lukisitko esitteen jos näkisit sen jossain?**

Kyllä\_6      Ei\_\_7      En osaa sanoa\_\_6

**5. Ovatko kuvat sopivia esitteeseen?**

Kyllä\_18      Ei\_\_0      En osaa sanoa\_\_1

Avoimet kysymykset. Vastanneita 15/19.

Mikä esitteessä on erityisen hyvää?

- kuvat sopivat aiheeseen, kuvia tarpeeksi
- selkeys, tekstiä ei ole liikaa
- taittelu onnistunut
- kuvien ja tekstien asettelu hyvä
- hillityt värit
- mielenkiintoinen aihe
- sopivan lyhyt esite
- esite tukee Laurean ilmettä

Mitä parannettavaa esitteessä on?

- etusivun fontti ei sovi esitteeseen
- otsikko ei viittaa tarpeeksi selkeästi aiheeseen
- esitteessä on liikaa tyhjää tilaa, tekstiä voisi laittaa tasaisemmin esitteeseen
- kuvat voisivat olla liikunnallisempia ja niitä pitäisi olla enemmän
- fontti voisi olla huomiota herättävämpi, grafiikkaa enemmän
- sisältö ei kannusta nuoria liikkumaan

Liite 13. Valmis esite



# Ehkäise liikunta- tapaturmia



## Tiesitkö, että...

- liikuntatapaturmat ovat yleisin tapaturmatyyppi
- liikuntatapaturmia tapahtuu eniten nuorille ja määrä on kasvussa
- joka kolmas sattuneista liikuntatapaturmista olisi ollut ennaltaehkäistävissä
- liikuntavammat voivat olla akuutteja tai kroonisia

**NOPS 2010-2012 -hanke, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistossa.**

**Hankkeen päävastuullinen toteuttaja**  
Laurea-ammattikorkeakoulu, Hyvinkää

**Hankkeen yhteistyökumppanit**  
HYRIA koulutus Oy  
Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä, KEUDA  
Opiskeluterveydenhuollot: Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi

**Rahoittaja**  
Sosiaali- ja terveysministeriö ja Laurea ammattikorkeakoulu

**Yhteystiedot**  
Projektipäällikkö Pirkko Rimpilä-Vanninen,  
email [pirkko.rimpila-vanninen@laurea.fi](mailto:pirkko.rimpila-vanninen@laurea.fi)

**Tekijät**  
sairaanhoitajaopiskelija Pauliina Hietanen  
terveydenhoitajaopiskelijat Mari Jusslin ja  
Iina Taipale



Valmis esite. Etu- ja takakansi.



# Ennaltaehkäisy avaimet

## Elintavat

### Liikunnan monipuolisuus

- Yksipuolinen liikunta rasittaa vain tiettyjä lihasryhmiä, jonka vuoksi rasitusvammoja syntyy

### Ravinto

- Monipuolinen ruoka ja riittävä nesteytys pitävät kehon hyvässä kunnossa, ilman näitä ei elimistö kehity

### Uni ja lepo

- Liikkujan täytyy muistaa pitää myös lepopäiviä
- Liikuntatapaturmariski kasvaa väsyneenä

### Ympäristö

- Liikuntaa tulisi harrastaa niille tarkoitetuissa asianmukaisissa tiloissa/ympäristöissä, jotta liikuntatapaturma ehkäistään



## Ympäristötekijät

## Liikuntasuoritus

### Lämmittely

- Lämmittely valmistaa kehon liikuntasuoritukseen
- Suorituskyky on heikompi, jos lämmittelyä ei tee

### Palautuminen

- Venyttely on tärkeää liikunnan jälkeen
- ilman riittävää palautumista lihakset eivät kehity

### Oikea tekniikka

- Pätevä liikunnanohjaaja osaa neuvoa oikeat tekniikat
- Vääränlainen tekniikka voi aiheuttaa vammoja ja rasittaa elimistöä

### Varusteet

- Lajikohtaiset varusteet tulee huomioida liikuntaa harrastaessa
- Vääränlaiset välineet ja varusteet lisäävät liikunnan tapaturmariskiä